ಏಪ್ರಿಲ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಗಳು



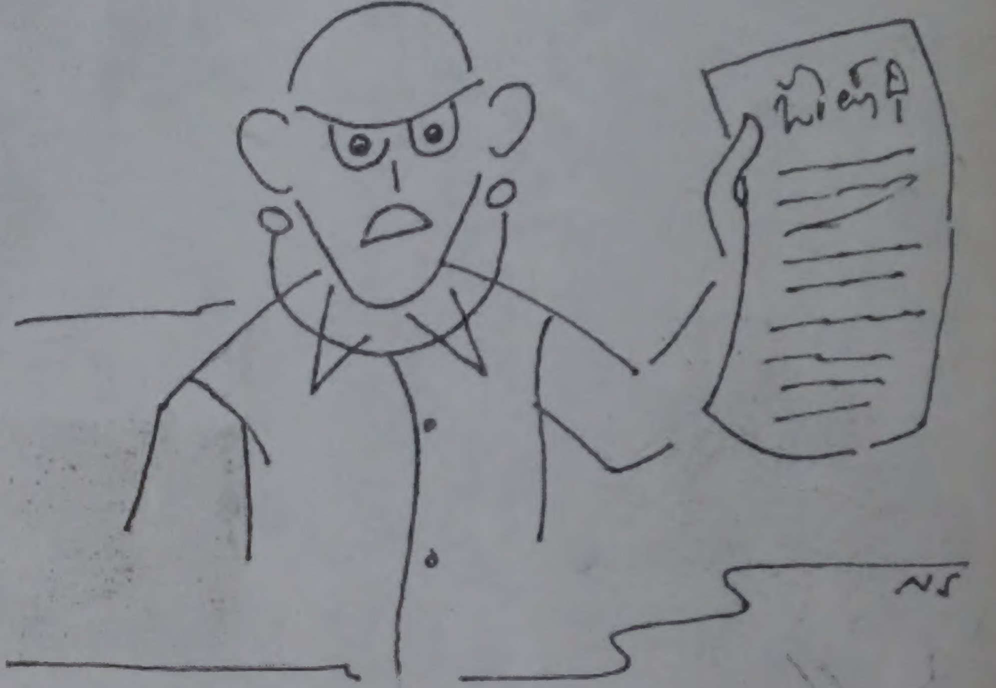
ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ!

ಬಂಜೆತನ ಶಾಪ ವಿಮೋಚನೆ

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹಾನಿ-
ಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವವು?



ಕೊಕೇನ್, ಭಂಗಿ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು
ಸ್ನಾಯುವರ್ಧಕ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್‌ಗಳು!

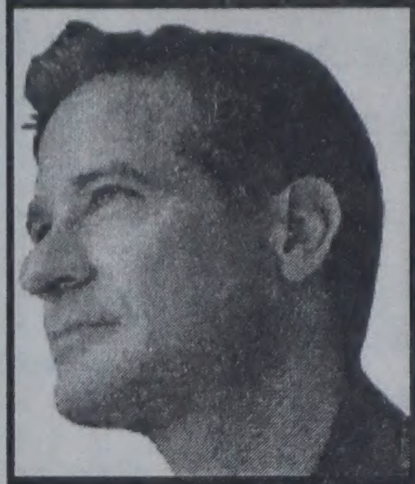
ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ
ನಾನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೆ?



ಅಲಾರಂ ಇಲ್ಲದೆ ಏಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ
ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕಿದೆ.

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೩ ಸಂಪುಟ - ೨ ಏಪ್ರಿಲ್ - ೧೯೯೮







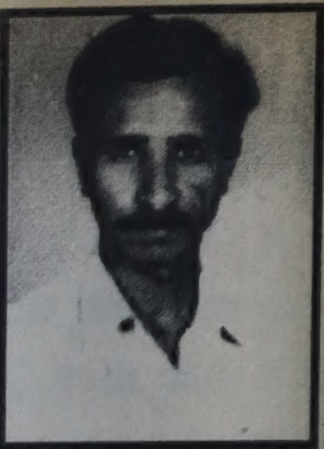






ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



ಎಂ.ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಉಷ್ಟ್ರವೆಂದರೆ ಒಂಟೆ, ಒಂಟೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ :

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿ ಊರಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ನಂತರ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಅವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇರಲಾರದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಸೊಂಟವು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ಎಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಓದಬೇಕು

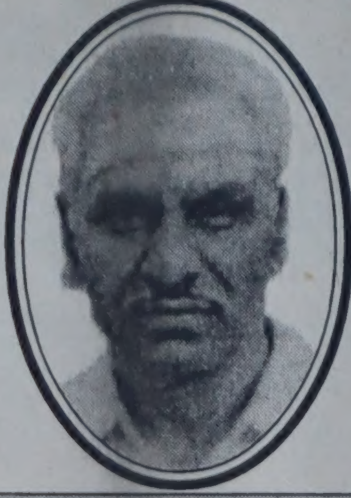
ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ನಾವು ಓದುವಾಗ ಪುಸ್ತಕವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ೧೨-೧೮ ಇಂಚುಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಕುರ್ಚಿ ಮೇಜುಗಳಿರಬೇಕು. ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಎಡಗಡೆ ಯಿಂದ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪ ನಮ್ಮ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಬಹುದು.

ಹೆತ್ತವರು ಈ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವರೆ ?



ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್- ವೇಗದ ಮರಣ!

ಮೊದಮೊದಲು ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು ಕೇವಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದವು. ನಂತರ ಬೆಂಡು ಬೆತ್ತಾಸ, ಉಂಡಿ-ಕರದಂಟುಗಳ ಅಂಗಡಿ ಬಂದವು. ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿ ದವು. ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಖಾನಾವಳಿಗಳು ಕಾಲಿಟ್ಟವು. ಖಾನಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯದ ಊಟ(ಸಾಮಾನ್ಯ) ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರಿನ ರೆಸ್ಟೂರೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳು ಕಾಣಹತ್ತಿದವು. ಬಹು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದರ್ಶನಿಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ದರ್ಶನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಳ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ದಾರಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಹೋಗುವವರಿಗೆ ದರ್ಶನಿಗಳು ಹೊಂದುವವು. ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಒಂದುಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ 'ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್' ಅಂಗಡಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಲಿವೆ. ಈ ಅಂಗಡಿಗಳ ಹೆಸರೇ 'ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್'. ಅಂದರೆ ತಿನ್ನುವವರು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲದೇ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳೂ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ, ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಹಾವಳಿ ಏಳುತ್ತಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವಸರದ ಅಡುಗೆ ನಮಗೇನೂ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಅವಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಟ್ಟುವರು.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬಂದದ್ದು ಅಮೇರಿಕೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಭಾವ ಎಂದರೆ ವೇಳೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಸಿಕ್ಕರೂ ವೇಳೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇ ಈ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬೇಕಾದವು. ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಭಾವಗಳಿದ್ದರೂ ವೇಳೆಯ ಅಭಾವವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬೇಕು. ಅವು ಕೇವಲ ಅವರ ಮೋಜಿಗಾಗಿ - ಶೋಕಿಗಾಗಿ.

ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರಾಯ್' 'ಹ್ಯಾಮ್‌ಬರ್ಗರ್', ಪಿಜ್ಜಾ, ಹೊಟ್‌ಡಾಗ ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮುಂತಾದವು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಂಗಡಿಗಳೂ ಇವನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವಸರ ತಿನಿಸುಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ 'ಪಾವ್‌ಬಾಜಿ' 'ಭೇಲ್‌ಪುರಿ' 'ಮಿರ್ಚಿಭಜಿ, 'ಪಕೋಡಾ', 'ದೋಸೆ', 'ಕಚೋರಿ' ಮುಂತಾದವುಗಳು.

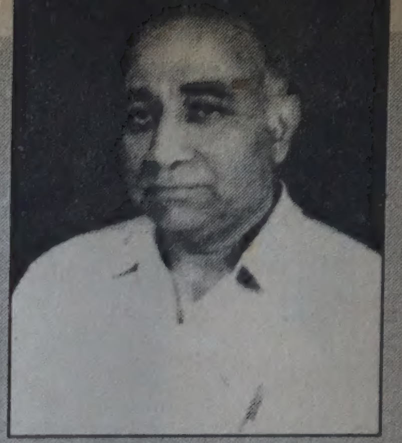
ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅವಸರದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಪಿಷ್ಟ ಜಾಸ್ತಿ, ಎಣ್ಣೆ ಬಸಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ತರಕಾರಿ ಇಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ತೌಡಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೂನ್ಯ ಎಂದರೂ ನಡೆದೀತು. ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಬದುಕಿರುವವರು ಅನಾಹುತ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವವ ರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊರತೆ ಕಾಣ ಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್-ಲವಣ, ಖನಿಜಗಳ ಅಭಾವ ಬರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಘಟಕಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುವುದು. ಇದರಿಂತ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಣವು ಕುಳಿತು 'ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್' ರೋಗವೂ ಸಹ ವೇಗವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುವುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುವವ ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ 'ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್' ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಭನ, ಮೆದುಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅಂಗಾಂಗ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಅವಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ - ವೇಗದ ಮರಣಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಎನ್ನುವರು.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ - ಸ್ವಾರಸ್ಯ

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇವನೆ ತಲೆನೋವು ತರುವುದೇ ?



ಡಾ। ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಎಂ.ಡಿ.,
ವಿಜಾಪುರ



ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದಾಗ - ಅದು ಭಗೀರಥ ಯತ್ನವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಒಂದೇ - ಎರಡೇ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿಂದರೆ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆಯೆಂದೂ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ವಿಕಾರಗಳು ಹೀಗೆ ಕಾರಣವೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಹಾಯಾಗಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಖುಷಿಗೋಸ್ಕರ ತಿಂದಾಗ ತಲೆನೋವು ತಂದುಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿದ್ದರೂ ತಿಂದವ ಮಾತ್ರ ''ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮೇ' ಕಾರಣವೆಂದು ಅರಿಯದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹುಪ್ರಿಯವಾದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿಂದಾಗ ಬರುವ ತಲೆನೋವು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ಕೆಲಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಶೀತಗಟ್ಟಿದ ಮೆದುಳು ಎಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ 'ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್' ತಿಂದ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಅತೀ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ, ಶೀತದಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ 'ತಲೆನೋವು' ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು. ತಲೆ ತುಂಬೆಲ್ಲ ನೋವು ಬಾರದೆ ಅದು ಕೆಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಲಲಾಟದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಕಪೋಲದ ಎಡ-ಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಅದು ಎರಡರಿಂದ ಐದುನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಮುಗಿಯುವುದು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಂದ ತಲೆನೋವು ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆಯುವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸ್ಫುಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ವಿವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ರಸ್ಕಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಟಲ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೩ರಷ್ಟು ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆ ಇರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೩೧ರಷ್ಟು ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿಂದಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಬರಬರುತ್ತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಂತೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಮಾಣ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅರೆ-ತಲೆಶೂಲೆಯು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ದಿಂದ ಎದ್ದೇಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು- ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅದರ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಶೀತತೆಯಿಂದಲೋ ಎನ್ನುವ ಕುತೂಹಲವಿರಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಅವಲಂಬಿತ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೆಂದೂ ಸ್ಮಿಥ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಭರ್ಫದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ೨೦-೩೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಪೋಲ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬರ್ಡ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾದ ತಲೆನೋವಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುವ ಸಂಗತಿಯು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ವಾತಾವರಣದ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ವುಲ್ಫ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಡಿಯವರು ಅತೀ ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿಯ ನೋವು ಕುರಿತು ಹೇಳಿದರು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಅದಲ್ಲದೆ ನರಗಳ ತೊಂದರೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಾದವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಾ ರಸ್ಕಿನ್ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯ ಪ್ರತಿರೂಪವೆಂದೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಲೆನೋವಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ಉಪಚಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದ ಮೇಲ್ಬದಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭರ್ಫದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಲಂಬಿತ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಲವಿದ್ದ ನೋವು ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಶೀತಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ ನೋವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮುಖ್ಯ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಮೂರ್ಖತನದ ಮಾತಾದೀತು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ 'ಗಡಬಡ' ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಎಂಬುದೊಂದಿದೆ. ಬಹುಶಃ ತಲೆಗೆ ಗಡಬಡ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಹುಶಃ ಬಂದ ಬಿಲ್ಲು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಬ್ರಿಟೀಶ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ■

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಗಂಡಸರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವರು ಸದಾ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಉದುರುತ್ತಿರುವ ತಲೆ ಕೂದಲು. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು, ಎಷ್ಟು ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ? ಈ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯು ತಾಮ್ರದ ಚೊಂಬಿನ ಹಾಗೆ ಮಿರಮಿರನೆ ಮಿಂಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆಯದು ಸ್ನಾಯು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ತೋಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಬೈಸೆಪ್ಸ್' ಎಷ್ಟು ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಮಾಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೊರಗುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯದು ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸು, ತನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇರಬೇಕಿತ್ತು ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಮನದ ಒಳಗೊಳಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವನ ಶಿಶ್ನದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ-ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಾನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೆ ಎಂಬ ಕೊರಗು ಅವನಿಗೆ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ತಾನು ಸಂಭೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಇತರ ಗಂಡಸರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಅವನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗಲೂ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಹೆಂಡತಿ ಆಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯವರು ಅಥವಾ ಗೆಳೆಯರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಪುಸಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಗಂಡಸರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ತಮಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾನ! ಪುರುಷರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಧಾನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ ಅರ್ಬುದ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಪರಿಚಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಗ್ರಂಥಿಯೊಂದು ಇದೆಯೆಂಬ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ತುಸು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ೧೫ ಪ್ರಾಸ್ಫೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ತುಸು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ೧೫ ಪ್ರಾಸ್ಫೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದ ಜನ, ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ ಸಾವು ನೋವಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ...

ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ/ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನಾದರು ಕಂಡು ಬರಬಹುದೆ ಎಂದು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ತಡ ಮಾಡದೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ....

ದಿಂಬಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಒರಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಇಹಲೋಕವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಪತಿದೇವರು, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?.... ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಮನೋಒತ್ತಡಗಳು (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಮನೋಒತ್ತಡದ ಆರಂಭದ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ

ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. (ಉದಾ: ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಲ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಆವರಿಸಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿ ಕಾಫಿ ಟೀ ಸೇವನೆ, ಜಿಡ್ಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಮನೋ ಒತ್ತಡದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿಸ ಬಹುದು.

ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆರಡು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಅವರಿಗೆ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಭಾವ ನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡ ಬಹುದು.

★ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆ ಆರಾಮ ವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

★ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಿತಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

★ ಸಂಜೆ ಕನಿಷ್ಟ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ 'ಶವಾಸನ' ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

★ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಆಲಿಸಲು ಹೇಳಿ. ದೇವರು, ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದವರಾದಲ್ಲಿ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನಗಳೂ ಸಹ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನೋ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕರಗಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

★ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡಿ. ತೃಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ನಿದ್ರಾಕಾರಕ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ....

ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ಬಾಯಿಂದ ಅಹಿತಕರ ವಾಸನೆಯು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಉಜ್ಜಲು ಹೇಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ವಿಧಾನ ಮುಖ್ಯ. ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ: ವಸಡಿನಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಚಲನೆ. ಎರಡನೆಯದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ, ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲನೆ. ಮೂರನೆಯದು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆ ಕನಿಷ್ಟ ಆರಾರು ಸಲ ವಾದರೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನ ಮುಂಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಿ. ಹಲ್ಲಿನ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು 'ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್' ಮೂಲಕ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರಲು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯಕಾರಣ, ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನದಿರುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆಯಬೇಕು. ಆಹಾರ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ (ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಬಟ್ಟು ???) ಅದನ್ನು ಅಗೆದು ಅಗೆದು ಪಾಯಸದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ನುಂಗಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಹನ್ನೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಅಗೆಯದೆ ನುಂಗಲೇ ಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾದಷ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉಗಿಯಿರಿ.

ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಜ ಮಾನರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅಥವ ವಸಡಿನಿಂದ ಕೀವು ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿರ ಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಗುಣ ಪಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಬೇಕಾದಿತು.

ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ನಂತರವೂ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಗಂಟಲು, ಕುಹರ (ಸೈನಸ್) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೂ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡ ಬಹುದು.

★ ನಿಯಮಿತ ಊಟ, ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆಯುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯ.

★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಫ್ಲಾಸಿಂಗಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.

★ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ 'ಚೀವಿಂಗ್ ಗಂ' ಗಳನ್ನು ಊಟದ ನಡುವೆ ಅಗೆಯಬಹುದು.

★ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಲು ಹೇಳಿ.

ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ....

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಪದೇ ಪದೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ?... ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಆರಂಭ ವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ !

ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ ಅತಿ ವೃದ್ಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಯೋರ್ವ ಗಂಡಸಿನ ಮೂತ್ರ - ಜನನಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ರಸ ಭಾಗದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸೌಮ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೃದ್ಧಿಸ ಬಹುದು. ಆಗ ಇದು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರವನ್ನು ನಡುವೆ (ಬೇಕೆಂದೇ) ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗ ಬಹುದು. ಮೂತ್ರಧಾರೆ ಬಲವಾಗಿರದು. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೊಯ್ದ ನಂತರವೂ ತೊಟಕುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಶಂಕೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಹೊಯ್ದು ಬಿಡಬೇಕು. ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ.... ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮವರನ್ನು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ರಕ್ತವೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಆಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮಾರಕ

ಅತಿವೃದ್ಧಿ ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

★ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಅತಿ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಅತಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಗ್ರಂಥಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡಬಹುದು. ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ಬೀಜದ ಮೇಲೊಂದು ಗಂಟು..

ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ವಯಸ್ಸು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಬೀಜದಲ್ಲಿ (ವೃಷಣ ಎಂದರೆ ಟೆಸ್ಟಿಕಲ್) ಏನಾದರೂ ಗಂಟು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಸಾಯುವ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂರನೆಯ ಹಂತಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೀಜದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ ೯೫ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ! ಆನಂತರವೂ ಸಹ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. ೮೦ ರಿಂದ ೯೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ೪೦ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಗಂಟು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅದು ಬಹುಶಃ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃಷಣದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುವ ವೃಷಣ ಉರ್ದ್ವನಾಳ(ಎಪಿಡಿಡೈಮಿಸ್)ದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಗಡ್ಡೆ ಪುಟ್ಟದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಂಶವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಬಿಡಬಹುದು. ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಛೇದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ಅಪರೂಪ.

ವೃಷಣಕ್ಕೆ ಏಟುಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವ ಸೋಂಕಾದಾಗಲು ಸಹ ಊತ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಂಟು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಹ, ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಪತಿದೇವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ವೃಷಣದ ಹೊರ ಪಾರ್ಶ್ವ ನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ವೃಷಣ ಊರ್ಧ್ವನಾಳ ಇರುವೆಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಹೊರ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬುತಗ್ಗು, ಗಂಟುಗಳು, ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ವೃಷಣದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸವರಿ. ಆಗ ಅಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ....

ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸುಖಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯಾವಗಲಾದರೂ 'ಅದು ಬೇಡ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ವಿಮುಖರಾಗಬಹುದು. ಅದು ತೀರಾ ಸಹಜ!

ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ತೀರಾ ದಣಿದು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾನೂಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಾಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿದರೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ(ಇಂಪೊಟೆನ್ಸ್) ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಶಿಶ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಂಡಸರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೊಳಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಹಾಗೂ ಬಿಗುಮಾನಗಳು ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲ್ಯತೆಗೆ ಮನೋಒತ್ತಡ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

★ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಮನೋಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗಿ. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

★ ಮನೆ - ಕಛೇರಿಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಹೋಗಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ವನ್ಯ ಧಾಮಗಳಲ್ಲಿ, ಗಿರಿಧಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ.

★ ಅವರ ಮೈಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ನವ ನವ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕಿಸಲೆತ್ನಿಸಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ.

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನೋಯುತ್ತಿದೆ!

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡದೇ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ವಾತಕಿಯ (ಗೌಟ್) ಲಕ್ಷಣವಿರಬಹುದು. ವಾತಕಿಯೆಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಲಿನ ಉರಿಯೂತ. ಇದು ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರನ್ನು ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಶೇ. ೯೫ ರಷ್ಟು ಗಂಡಸರ ವಯಸ್ಸು ೩೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತದೆ.

ವಾತಕಿಗೆ ಕಾರಣ ಹರಳುಗಳ ಸಂಚಯನ. ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಹರಳುಗಳು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಮೊದಲ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೀಲು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅತೀವ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಸಹಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಅತಿಯೂರಿಕ್ ಕೊನೆಗೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲೂ, ಕಂಡರಗಳಲ್ಲಿ (ಟೆಂಡನ್) ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ವಾತಾಕಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಊರಿಯೂತ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ವಾತಕಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೋರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

★ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಲು ಹೇಳಿ.

★ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

★ ಪ್ಯೂರೈನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಮೆಕೆರಲ್, ಹೆರ್ರಿಂಗ್, ಮಸಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

★ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಬಟಾಣಿ, ಕಾಳು, ಮಶ್‌ರೂಂಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು!

ಎದೆ ಮೂಳೆಯ (ಸ್ಟೆರ್‌ನಂ) ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನ (ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್) ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಊಟದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ, ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು; ಅವು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ದುರಾರ್ಗರುಳಿನಲ್ಲಿ (ಡುಯೋಡಿನಂ) ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದುರಾರ್ಗರುಳ ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕರುಳ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಶೇ ೧೫ ಪುರುಷರ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ತೂತು ಬೀಳಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬುಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಬುದವೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

★ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.

★ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೫-೬ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಲಿ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ.

★ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ನುಂಗದಿರಲು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿ.

ಎಡೆ ಬಿಡದೆ ಕೆಮ್ಮು!

ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಬಿಡದೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅತ್ತ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಧೂಮಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಂಟಲು ಸಹಿಸಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಚನೆಯೇ ಕೆಮ್ಮು. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆ ನೋವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾರದಿರುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯವರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.

★ ಸ್ವಯಂ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳು ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

★ ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬದಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

★ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಧೂಮಪಾನ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ನೆರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ಬಕಾಸುರನ ಹೊಟ್ಟೆ!

ನಿಮ್ಮವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವು ನಿಮಗೆ ಬಂದಿದೆಯೆ? ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಕಡೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಗಮನವಹಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವವರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚು! ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಲಕ್ವ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಟೇಪಿನಿಂದ ಈಗಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಳೆದು ನೋಡಿ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಬೇಕು. ಅದು ೯೪ ಸೆಂ.ಮೀ(೩೭ ಇಂಚು) ಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕೂಡಲೆ ಅವರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ, ಉದರದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅವರು ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಜಿಡ್ಡು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.

★ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ೫-೬ ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ಎಂದಿಗೂ ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಈಜುವಿಕೆ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆ ಸಾಕಾದೀತು. ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ. ●

ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೇವಿರಾಮ್ ಎನ್ನುವವರ ಹೃದಯದ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿತ್ತು. ಇನ್ನವರು ಬಹಳ ದಿನ ಬದುಕುವ ಯಾವುದೇ ಭರವಸೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು 'ಹೃದಯದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯೊಂದೇ ಉಳಿದಿರುವ ದಾರಿ' ಎಂಬ ಸಲಹೆಯಿತ್ತರು. ಆದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಕೊಟ್ಟು ಬದುಕಿಸಬಲ್ಲವರು ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

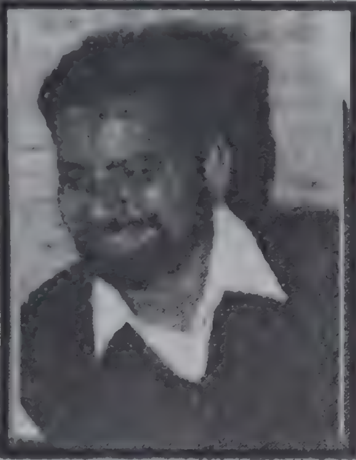
ರಾಜಬಾಲಾ ! ಹೌದು, ರಾಜಬಾಲಾ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇಂಥ ಒಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಕೀರ್ತಿ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಹೃದಯಗಳು ನೆನೆಯುವಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹೋದರು ರಾಜಬಾಲಾ. ಸಾಯುವ ಮುನ್ನ ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ದೇವಿರಾಮ್‌ಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೋದರು. ಮಾನವೀಯತೆಗೆ, ತ್ಯಾಗ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು. ಅನುಕರಣೀಯ ತ್ಯಾಗಮೂರ್ತಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರು.

- ವಿನ್ನಿವಲಯ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಆಪರೇಶನ್

ಸೋಹ್ನಿ ಮಹಿವಾಲನಿಗೆ, ಮಜನೂ ಲೈಲಾಗೆ, ಸಲೀಂ ಅನಾರ್‌ಕಲಿಗೆ, ರೋಮಿಯೋ ಜೂಲಿಯೆಟ್‌ಗೆ, ಹೀರ ರಾಂಜಾಗೆ....... ಹೀಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ 'ಹೃದಯ' ಕೊಟ್ಟ, ಇತಿಹಾಸವಾಗಿ ಉಳಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.


ರಾಜಬಾಲಾ


ದೇವಿರಾಮ್


ಜಗಬೀರ್

ಹೋಗುಹೋಗುತ್ತ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಹೋದಳು.

ದೇವಿರಾಮ್‌ನ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಆತ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನಲೆದಲೆದು ಬೇಸತ್ತಿದ್ದ. ಆತನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು

ಹೃದಯ ಕಿತ್ತುಕೊಟ್ಟ ಸಹೃದಯಿ !

ರಾಜಬಾಲಾ ಕೂಡ ದೇವಿರಾಮ್‌ಗೆ ಹೃದಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ! ಇದು ಬರೀ ಬಾಯ್ಮಾತಿನ 'ಹೃದಯ ಕೊಡುವುದು' ಅಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರಶಃ ತಮ್ಮ ಅಗ್ರಮಾಂಸವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ! ಕಾಲನಿಗೇ ಮಂಕುಬೂದಿಯೆರಚಿ ಕಾಲಾತೀತರಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೂ ಕೇವಲ ಮಾನವೀಯತೆಗಾಗಿ . ಮನುಷ್ಯಸಹಜವಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ. ತನ್ನವರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕೊಡಲು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ರಾಜಬಾಲಾ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇವಿರಾಮ್‌ಗೂ ರಾಜಬಾಲಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆತ ಯಾರೆಂದು ಕೂಡ ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಕೆ ಆತನ ಮುಖ ಕೂಡ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ತ್ಯಾಗವೆಂದರೆ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯೆಂದರೆ ಇದು. ದೇವಿರಾಮ್ ಈ ಭುವಿಗೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದ. ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಯಾತ್ರೆ ಹೊರಡುವ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದ. ಜೀವಂತವಾಗೇನೋ ಇದ್ದ-ಆದರೆ ಜೀವಂತ ಶವದಂತಿದ್ದ. ಅದಾರೋ ಕರುಣೆದೋರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ ಬದುಕಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದ. ಅದು ಯಾರದೇ ಆಗಿರಲಿ; ಒಂದು ಜೀವಂತ ಹೃದಯ ಮಾತ್ರ ದೇವಿರಾಮ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಚಣಗಳ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಜಬಾಲಾ ಅದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಳು.

ಬೇರೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿತ್ತು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನು ತನ್ನ ಹೃದಯದ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ. ಆಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು, ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬುದು. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ತಾನು ಕನಸಲ್ಲೂ ಎಣಿಸಲಾರದಂಥ ಸುದೈವವನ್ನು ಆತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆಪರೇಶನ್‌ಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಎಷ್ಟೋ ಗಂಟೆಗಳ ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ, ದೇವಿರಾಮ್‌ನ ಗಂಡೆದೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ಕೋಮಲ ಹೃದಯ ಮಿಸುಕಾಡತೊಡಗಿತ್ತು.

ಆಗಸ್ಟ್ ೯ರ ಒಂದು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ

ಆಪರೇಶನ್ ಶುರುವಾಯಿತು. ಶುಶ್ರೂಷೆಗಾಗಿ ತರಲಾಗಿದ್ದ ರಾಜಬಾಲಾಳ ಮೆದುಳು ಒಡೆದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಆಪರೇಶನ್ ಕೂಡ ಆಗಿತ್ತು. ಪುನಃ ಆಕೆಯ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್ ಆಯಿತು. ಆಕೆ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನ ಆಸರೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರನ್ನೂ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಜಗಬೀರ್ ಸಿಂಹ ಸೋಳಂಕಿಯವರನ್ನು ಕರೆದು, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅವರ ಪತ್ನಿಯ ಹೃದಯ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನೋರ್ವ ಬದುಕಬಲ್ಲ ಅಮಾಯಕನಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ರಾಜಬಾಲಾಳ ಕೊನೆಯುಸಿರು ನಿಲ್ಲುವ ಮುನ್ನವೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅವನ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚಿದಂತಾಯಿತು. ಆತನೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದ ರಾಜಬಾಲಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಳಾಗಿ, ಕೃಶಳಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಮಲಗಿದ್ದಳು. ಏದುಸಿರು ಬಿಡ ತೊಡಗಿದ್ದಳು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದ್ವಂದ್ವ ನಡೆದಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೂ ಆಕೆ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದಳು. ಅಂತರಾತ್ಮದ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟಳು.

ರಾಜಬಾಲಾ ನನ್ನೊಂದಿಗಿರದಿದ್ದರೂ, ಜೀವಂತವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ, ಆಕೆಯ ಹೃದಯವಾದರೂ...... ಯಾರದೋ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದಲ್ಲಾ- ಅಷ್ಟು ಸಾಕು. ಜಗಬೀರ್ ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿಕೊಂಡ. ಆಗ ಹೃದಯ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಡಾ। ವೇಣುಗೋಪಾಲನ್‌ರು, ಆಕೆ ಜೀವಂತವಿರುವಾಗಲೇ ಹೃದಯ ತೆಗೆದು ದೇವಿರಾವ್‌ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಮೊದಲು ಹೃದಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮೊದಲ ಮಹಿಳೆಯಾದಳು. ಹೃದಯ ಇಲ್ಲವಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಅತ್ತುಕರೆವ ನಾಲ್ಕು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಳು.

ದೇವಿರಾಮ್‌ಗೆ ಸೋಜಿಗ!

ಇತ್ತ ೪೧ ವರ್ಷದ (ಈಗ ೪೪) ದೇವಿರಾವ್‌ಗೆ ಮೂರನೆ ದಿನ ಸಂಜೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ತಾನು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಅನುಭವವಾಗತೊಡಗಿತು. ಹೊಸ ಜನುಮ ದೊರೆತ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನೆದೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಇನ್ನಾರದೋ ಹೃದಯವೆಂದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾರದು? ಆ ರಹಸ್ಯ ಆತನಿಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೫ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ಪತ್ರಕರ್ತರು ಆತನ ಭೇಟಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಹೃದಯವೆಂದು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

''ನನಗೆ ಹೃದಯ ನೀಡಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದ ಆ ಮಹಿಳೆ ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಾನು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯ, ಅಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆಕೆಯ ಹೃದಯ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಬಂತು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಣಲು ಬಂದರು. ಈ ಲೋಕ ತೊರೆವ ಮುನ್ನ ನನಗೆ ಜೀವದಾನ ಮಾಡಿದ ಆ ಯುವತಿಯ ಕುರಿತು ಆಗ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನಾನು ಎಂದೆಂದೂ ತೀರಿಸಲಾಗದ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಥಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಖೇದವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನಂತೂ ಆಕೆಯನ್ನೆಂದೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಆಕೆಯ ಹೃದಯ ನನಗಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಈ ಹೃದಯ ಸುಮ್ಮನಾಗುವವರೆಗೆ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ! ನಾನು ಇಂದಿಗೂ ಆಕೆಯ ಒಂದು ಭಾವಚಿತ್ರ ಕೂಡ ನೋಡಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಆತನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ, ಕುತೂಹಲ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ದೇವಿರಾವ್ ಈಗ 'ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್'ನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮ್ಯಾನ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ೧೪ ಗಂಟೆಗಳ ಸತತ ಓಡಾಟದ ನಂತರವೂ ದಣಿವಾದಂತೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಎದುರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೇಳುತ್ತದೆ; ಒಂದು ವೇಳೆ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ?

ಇದಕ್ಕುತ್ತರವಾಗಿ ದೇವಿರಾಮ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ''ಈಗ ಕಾಲ ತುಂಬಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಯಾರದೋ ಜೀವ ಉಳಿಯಬಹುದಾದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಉಚಿತ''

ಜಗಬೀರ್‌ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದೇವಿರಾವ್ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ?

''ಮೊದಲಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಬಹುಶಃ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ.... ಆದರೀಗ ಅಂಥಾ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ,

ಜಗಬೀರ್‌ಸಿಂಹನಿಗೆ ರಾಜಬಾಲಾ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಅವನ ಮನಮಂದಿರವನ್ನು ಸದಾ ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದುಃಖ ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾಜಧಾನಿಯ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಹೋಟೆಲ್ ಹತ್ತಿರದ ಸರ್ಕಲ್‌ನ ಬಳಿ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಜಗಬೀರ್ ಮೊದಲು ದೆಹಲಿಯ ಸಾರಿಗೆಯ ಪೊಲೀಸ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಡ್‌ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್ ಆಗಿದ್ದ. ರಾಜಬಾಲಾಳ ವಿಷಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ಎ.ಎಸ್.ಐ. ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಬಡ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಆತ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ''ನನ್ನ ಬದುಕಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಷ್ಟ ಭರಿಸಲಾಗದ್ದು. ದುಃಖ ಮರೆಸಲಾಗದ್ದು. ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರಮೋಷನ್‌ನಿಂದ ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದಂತಾಗದು. ರಾಜಬಾಲಾಳ ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಈ ಸರಕಾರ ನನಗೇನೂ ಕೊಡಲಾರದು''

ಆತ ಈಗಲೂ ಪತ್ನಿಯ ನೆನಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ''ಅರ್ಧ ಜೀವನ ಸವೆಸಿಯಾಗಿದೆ. ಮಿಕ್ಕಿದ್ದು ಹ್ಯಾಗೋ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ನನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ, ಮೀಸಲಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನೀಗ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿವಾಹದ ಕುರಿತು - ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ಬಗೆಗಲ್ಲ.'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

''ದೇವಿರಾವ್, ಏ..ದೇವಿರಾವ್, ನಾನೀಗ ನಿನ್ನೆದುರು ಬಂದು ನಿಂತು- ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಮರಳಿಕೊಡೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಏನ್ ಮಾಡ್ತೀ ದೇವಿ ರಾವ್ ?'' ಎಂದು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿನ ರಾಜಬಾಲಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ''ಓ..... ರಾಜಬಾಲಾ, ಇದೊಂದೇ ಹೃದಯವಲ್ಲ - ನನ್ನದೆನ್ನುವುದೆಲ್ಲವೂ ನಿನಗೇ ಸೇರಿದ್ದು. ನಿನ್ನುಪಕಾರದಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಜನುಮಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಬಂದರೂ, ಎಷ್ಟು ಹೃದಯಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಪಾದದಡಿಯಿಟ್ಟರೂ ನಿನ್ನುಪಕಾರ ತೀರದು. ನಾನು ಋಣಮುಕ್ತನಾಗಲಾರೆ!'' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಂಡತಿಯೇ ಅಲ್ಲ - ನನ್ನವರ ಯಾರದೇ, ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಲು ನಾನು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಎಲ್ಲರಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನೆನ್ನುವುದು ನಿಜ. ನನ್ನ ಬಾಳಿನಲ್ಲೇ ಇಂಥ ಸೋಜಿಗ ನಡೆದಾಗಲೂ ನಾನು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗ ದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೇನಾದರೂ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆಯೇ? ನಾನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೂ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹೃದಯವೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೊಡ್ಡತನವೇನೂ ಇರಲಾರದು. ಎಲ್ಲಾ ಆಕೆಯೇ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ!''

ಈ ದೇಹದಲ್ಲೇನಿದೆ?

ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಜಬಾಲಾ ನನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆಕೆಯೆದುರು ಇಂಥದೇ ನೈತಿಕ ಸವಾಲಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಗಬೀರ್.

''ಆಗಲೂ ಸಮಾಜ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತು ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತದೆ, ಜನ ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರೇ ದೇವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ಬಲಿದಾನವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಗೆ-ನರಿಗಳು ತಿಂದು ಬಿಸಾಡುವ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂತುಬಿಡುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಏನು ಲಾಭ? ಯಾರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ? ನಾನು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಯಕೃತ್ತನ್ನೂ ದಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಶರೀರದಲ್ಲೇನಿದೆ? ಜೀವವಿರುವವರೆಗಷ್ಟೇ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ''

ದೇವಿರಾವ್‌ನ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಎರಡೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ''ಹೃದಯ ಹೆಣ್ಣಿನದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಮೆದುಳು ನನ್ನದಿದೆಯಲ್ಲಾ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ; ನನ್ನ ಹೃದಯ ಈಗ ಮುಂಚೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ, ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ 'ಹೆಣ್ಗರುಳು' ಎಂದು ಇದನ್ನೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೇನೋ.. ಈಗ ನಾನು ಪರರಿಗಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಜೀವನವನ್ನು ನನಗೆ ಆ ದೇವಿ ದಾನವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಜೀವಂತವಿರುವಾಗಲೇ ಆಕೆಯ ಹೃದಯ ದಾನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿತ್ತು ಸಹಿ ಮಾಡಿದ ಆಕೆಯ ಪತಿಯದು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸಿರಬಹುದು? ನಾನು ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಋಣಿ, ಸಾಲಗಾರ. ಈ ಜೀವ, ಜೀವನ ನನ್ನದಲ್ಲ - ಅವರದು!'' ■

ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಖರ್ಚಾಗಲಿ, ನನ್ನ ಜೀವ ಅಡವಿಟ್ಟಾದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಗಂಡ, ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಆಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ಆತನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಹತಾಶನಾಗಿ ಬಂದು ನಿಂತು ತಲೆತಗ್ಗಿಸುವ ಪತಿಯನ್ನು ಸಂತೈಸಿ, ಆತನ ಕಷ್ಟಕ್ಕಾಗಲೆಂದೇ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಹಣವನ್ನೋ, ಒಡವೆಗಳನ್ನೋ ಆತನ ಕೈಗಿಟ್ಟು ಮುಗುಳ್ನಗುವ ಮಡದಿಯಂತೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ''ಪತಿರಾಯರೇ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿದವಳು. ಕಷ್ಟ-ಸುಖದಲ್ಲಿ, ಸಾವು ಸಂಕಟದಲ್ಲಿ, ನೆಮ್ಮದಿ-ಸಂತಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲುದಾರಳು. ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನನಗರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ, ನಿಮ್ಮದೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನಾಧೀನ. ನಿಮ್ಮ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡಿ. ನಾನದನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿಸಿ, ಜೀವದುಸಿರಾಗಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಮರಳಿಸುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಹೇಳಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಸತಿಯಂತೆ, ರಾಜಬಾಲಾ ಸಾವಿನ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು, ಗಂಡ ಜಗಬೀರ್‌ಗೆ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಕಣ್ಣ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲ ಆತ, ಅಮರಳಾಗಲು ಹೊರಟ ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ಕಣ್ಣೆವೆಯಿಕ್ಕದೇ ನೋಡುತ್ತ ನಿಂತ. ಆತನ ಕಣ್ಣಿಂದ ಸುರಿದ ಕಂಬನಿಗಳು ಆಕೆಗೆ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿಯನ್ನರ್ಪಿಸಿದವು.

ಅಪರಾಧಿಗಳ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಯಾಲಿಯ ಪಾತ್ರ

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪರದೆಯೇ ಕರಿಯಾಲಿ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಐರಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕರಿಯಾಲಿಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಪರದೆಯೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕರಿಯಾಲೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹೊಸ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.

ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಬಳಸಿದ ತಂತ್ರಗಳು ಅನೇಕ ಅಪರಾಧಿಯ ಬಣ್ಣ, ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ, ದೈಹಿಕ ಆಕಾರ, ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಹಾಗೂ ಬೆರಳಚ್ಚು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬೆರಳುಗಳ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿಯ ಗುರುತುಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಮಹತ್ವದ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗುರುತು ದಾಖಲಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಂದಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ಕರಿಯಾಲಿಯೂ ಬೆರಳಚ್ಚು ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಖಚಿತತೆ ಕೊಡುವುದು. ಕರಿಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗೆರೆಗಳು, ಚುಕ್ಕೆಗಳು, ವರ್ತುಲಗಳು, ಕುಳಿಗಳು, ಕೊರಕಲುಗಳು, ಮುದುರಿದ ಸ್ಥಳಗಳು, ಮುಕುಟದಂತೆ ಎತ್ತರ ಸ್ಥಳಗಳು, ರೇಖೆಗಳು, ದಾರದಂತಹ ಎಳೆಗಳು, ಆಕುಂಚನ ಮಡಿಕೆಗಳು, ನಾರಳೆಯ ತಂತುಗಳು ಹಾಗೂ ಡೊಂಕು ಡೊಂಕಾದ ಸರ್ಪಾಕೃತಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕರಿಯಾಲಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗುರುತಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನಾಗಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಪ್ರತಿಮವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ವಿಡಿಯೊ ಕ್ಯಾಮರಾದ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತು ಕ್ಯಾಮರಾದ ಕಡೆಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ನೋಡಿದರಾಯಿತು. ಕ್ಯಾಮರಾವು ಅವನ ಕರಿಯಾಲಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯಂತ್ರವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಂಥವನೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರಿಯಾಲೆಯಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಕರಿಯಾಲೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಲರ್ಹ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡುತ್ತಲಿದೆ.

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಬರಲಿವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳು !

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆ, ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಸಿಕೆಗಳಂತಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೋಗಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಲಸಿಕೆಯು ಔಷಧರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕಳೆದ ಆಗಸ್ಟಿನ ಒಂದು ದಿನ.......

ಫಾರ್ಮಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕನೆಕ್ಟಿಕಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ.

ಅದರ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಪ್ರಮೋದ್ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ.

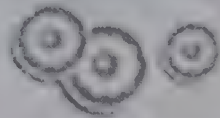
ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಭಾಂಗಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ಭಾಂಗಿಯನ್ನು ಒಡೆದರು. ಒಳಗೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ. ಚೀಲದ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಮೇಣದ ಅಚ್ಚು. ಅಚ್ಚಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಮಾಂಸದ ತುಂಡು !

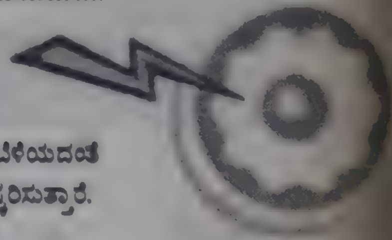
ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಬೆಚ್ಚಲಿಲ್ಲ, ಬೆದರಲಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಭಾಂಗಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ:
...ಎರಡು ವಿಧ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಲಸಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆಗಳು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ...ವ ಒಂದು ಅಣುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದರ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಮಾರಕ ಚರ್ಮಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ...ಮೆಲನೋಮ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಲಸಿಕೆ :
ರೋಗಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯಿಂದಲೇ ಅಗತ್ಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

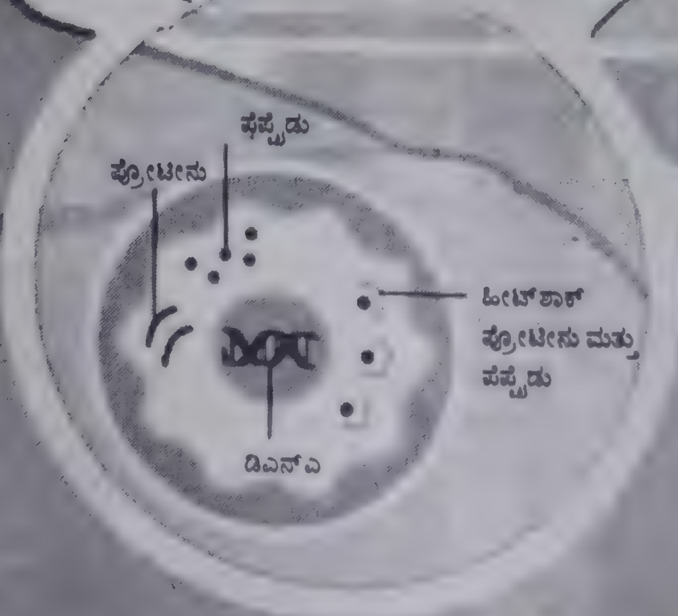


ರೋಗಿಯ ಒಡಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

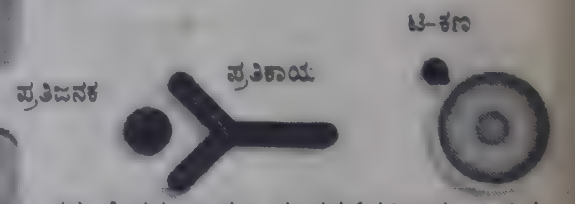
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶ :
ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೋಶದ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೆಟ್ಟ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಮಶೀನ್ ಎಡ್ರಾಬಿಡ್ರಿ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವಂತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



ರೋಗಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆ :
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿನಾಶಕಾ ವ್ಯೂಹವು (ಪ್ರತಿಕಾಯ, ಟಿ-ಕಣ) ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವು... ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ವಿನಾಶಕಾ ವ್ಯೂಹ ಪ್ರತಿಜನಕವಿರುವ... ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಂತಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಕೋನಿ ಕ್ಯಾಸಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ತನಾರ್ಬುದದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

ವಜ್ರದಿಂದಲೇ ತುಂಡರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರ ನಿಲುವು!

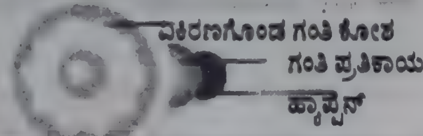
ಉದ್ಭವ!

ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವು ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಕ್ಕೆ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಹಾನಿಯಾದಾಗ, ಅದು ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಂಗು ಲಗಾಮಿಲ್ಲದೆ, ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನಂತಹ ವಿಕೃತ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ವಿಕೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತಬೀಜಾಸುರನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಗಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತೇಗುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ..... ಈ ಮಾತೃಗಂತಿಯಿಂದ ತುಣುಕುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಸಾಹತುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ! ವಸಾಹತುಗಳು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಿ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ...... ಅಂಕೆಯಿಲ್ಲದ ಕ'ಪಿ ಲಂಕೆ ಯ ಎ ನ್'ನ್ನ ಸುಟ್ಟಂತೆ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ!

ಲಸಿಕೆ!

ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಇಂತಹ

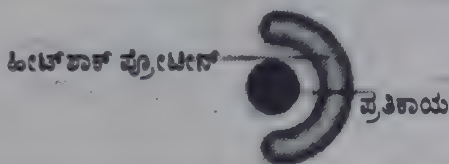
ಹ ಅಣುವನ್ನು ವಿಕಿರಣಗೊಂಡ ಗಂತಿಕೋಶಕ್ಕೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಾ ವ್ಯೂಹ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶವಾಹಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಕಿರಣಗೊಂಡ ಗಂತಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.



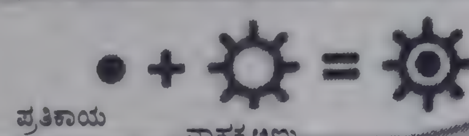
ು ಗಂತಿಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ುತ್ತಾರೆ.
ೀನ್ನುಗಳು ವಿನಾಳಕ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಿಸಿದ ಗಂತಿಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಅದೇ ರೋಗಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.



ವಾಹಕ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.



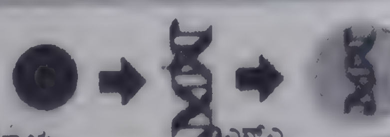
ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉದಾ: ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮ, ಅದೇ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಪೆಪ್ಟೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತಾರೆ.



ನ್ಸರಿಗೆ
ಂತೆ ಎಲ್ಲ
ರಬಹುದಾದ
ತಿಜನಕವನ್ನು
ರೆ.
ಲಿಗ್ನೆಂಟ್
ಿತಿಕಣ
ತಿಕಾಯ

ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಜನಕದ ಡಿಎನ್ಎಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ವಾಹಕ ಅಣುವಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ವಿನಾಳಕ ವ್ಯೂಹ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಜೀವಹಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಗದ ಚೂರನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೊಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಡಿ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಂಗದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮೇಣದ ಅಚ್ಚಿನೊಳಗಿಟ್ಟು, ಭಾಂಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ......

ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ, ಅಜ್ಞಾತ ರೋಗಿಗಳು ಕಳುಹಿಸಿದ ಈ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಲಸಿಕೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಗುಣ ಪಡಿಸಿದೆ. ಅದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ಮಾನವ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಪರವಾನಗಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಯುವವವನಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿ ದೊರೆತಂತೆ, ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಭರವಸೆಯನ್ನು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹುಸಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತಮಗೆ ಬರುವ ಭಾಂಗಿಗಳನ್ನು, ವಿನಂತಿಗಳನ್ನು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಈಗ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ :

ಲಸಿಕೆಗಳು ನಮಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ, ಸಿಡುಬನ್ನು ಈ ಭೂಮಂಡಲದಿಂದಲೇ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪೋಲಿಯೋ ಸಹ ಸಿಡುಬಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಧನುರ್ವಾಯು, ರೇಬಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಲಸಿಕೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆ, ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಸಿಕೆಗಳಂತಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೋಗಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಲಸಿಕೆಯು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಅರಿವು :

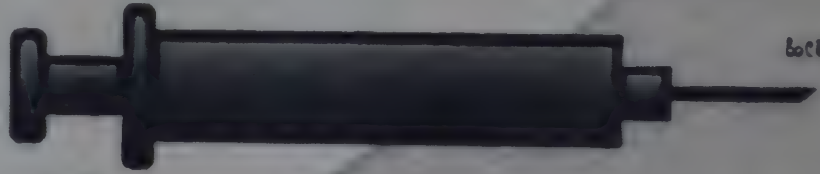
ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೊಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಸೃಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್‌ಟ್ಯೂಟ್, ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಅಮೆರಿಕದ ಸೇನಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಡಾಲರುಗಳನ್ನು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆ ಸೃಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕನಸು, ನನಸಾಗಲು ಹೊಸ ಅರಿವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರವು ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ., ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ರೂಪಿಸಿದೆವು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಲಸಿಕೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸು ವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಮೊದಲು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಗಂತಿಯನ್ನು ಛೇದಿಸ ಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮಾತ್ರ ಅಳಿದುಳಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆ ಎತ್ತದಿರಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸ

ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆ :
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಉದಾ:- ಟಿ-ಕಣ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಂದ ಗಂತಿಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಅವು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಟಿ-ಕಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಅಂಗವಾದ ಹಂತಕ- ಟಿ- ಕಣಗಳು ಗಂತಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನು/ಪೆಪ್ಟೈಡು/ಡಿಎನ್‌ಎಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು.

2)
ಗಂತಿಯ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ಹೀ
ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾ
ಅದು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2)
ಪ್ರತಿಜನಕ ಪ್ರಧಾನ ಕೋಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಗಳು ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಜನಕದ ಧ್ವಜವು ಅವುಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

Tum ಗಂತಿಕೋಶ

3)
ಟಿ-ಕಣ ಪ್ರತಿಜನಕ ಪ್ರಧಾನಕೋಶಗಳು
ಪ್ರತಿಜನಕದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿ
ಗಂತಿಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹುದೇ
ಪ್ರತಿಜನಕ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹ
ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರ ಲಸಿಕೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತ ರೋಗಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೀಮೋಥೆರಪಿ) ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ) ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಕೂದಲುದುರುವುದು ಮುಂತಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಾವುವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ೮.೧ ದಶಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳತ್ತ ಕಾತುರ ನೋಟವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.....

ಶತಮಾನಗಳಿಂದ:

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೊಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕನಸು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕನಸನ್ನು ೧,೮೦೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ವೈದ್ಯರು ಕಂಡಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಚೋದ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿ ಮುರುಟುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸತ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುವ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಗಂತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಅಣುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಾದ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ಅಣುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೊಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕನಸು ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿದೆ.

ಎರಡು ವಿಧ:

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಲಸಿಕೆ (ಟೇಲರ್ಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್)

೨. ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆ (ಜೆನರಿಕ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್)

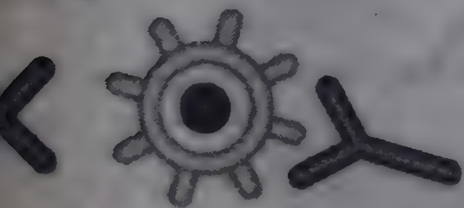
ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಲಸಿಕೆ, ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅವನಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಗಂತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವರಂತೆ, ಗಂತಿಯ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆ ಸಂಕುಲೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್! ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಣುವನ್ನು (ಈ ಅಣು ಎಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು

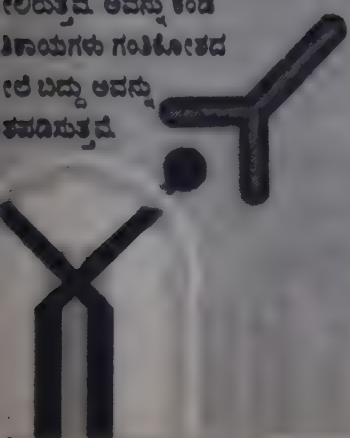


1)
ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕಾಯ ಉತ್ಪಾದಕ ಕೋಶ



2)
ಪ್ರತಿಕಾಯ ಉತ್ಪಾದಕ ಕೋಶಗಳು ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.


ತಿಜನಕಗಳು ಗಂತಿಕೋಶದ
ೀಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಕಂಡ
ತಿಕಾಯಗಳು ಗಂತಿಕೋಶದ
ೀಲೆ ಬಿದ್ದು ಅವನ್ನು
ಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೋ, ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ಒಂದೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡ ಬಹುದು.

ಐದು ವರ್ಷ !

ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಇನ್ನೇನು ಬಿಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವಿಜಯ ದಕ್ಕಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಬೀಗಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಕನಿಷ್ಠ ೫ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾದೀತು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಮಾತ್ರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾದೀತು.

ಈ ವಿಫಲತೆಗೆ ಕಾರಣ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ. ಪರವಸ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವನ್ನು ಲಸಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಾಗ, ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮತ್ತೆ ಬಂದರೆ ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದೇಶನ ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗುರಿ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸೀಟಿ ಊದಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಪೋಲೀಸ್‌ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು ಈ ಲಸಿಕೆ. ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಪೋಲೀಸನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಳ್ಳ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಈ ಲಸಿಕೆ!

ಹ್ಯಾಪ್ಟೆನ್ :

೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಫಿಲಿಡೆಲ್ಫಿಯದಲ್ಲಿರುವ ಥಾಮಸ್ ಜೆಫರ್‌ಸನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡೇವಿಡ್ ಬೆರ್ಡ್ ಆಲೋಚಿಸಿದರು. ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಳ್ಳನ ಗುರುತನ್ನು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಬಗೆ. ಅದನ್ನು ಹ್ಯಾಪ್ಟೆನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು.

ಹ್ಯಾಪ್ಟೇನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಪರವಸ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಅಲರ್ಜಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹ್ಯಾಪ್ಟೇನನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ, ಆಗ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪರವಸ್ತು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಾಶ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ! ಇದೇ ಅಲ್ಲವೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ! ! !......

'ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮ' ಇದೊಂದು ಮಾರಕ ರೂಪದ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸಾವು ಖಚಿತ. ಅಷ್ಟು ಕ್ರೂರವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದು. ಡೇವಿಡ್ ಬೆರ್ಡ್, ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ತುಂಡನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹ್ಯಾಪ್ಟೇನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾಲಂಗೋಚಿಯಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಅಂಟಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಈ ಕಚ್ಚಾ ಲಸಿಕೆ ಪವಾಡ ಸದೃಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಭಾಗ ಕೆಂಪಗಾಯಿತು. ಊದಿಕೊಂಡಿತು. - ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು 'ಉರಿಯೂತ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು ಬೆರ್ಡ್! ಅಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು (ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ = ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಯೋಧಕಣ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಶೇ. ೨೫ ರೋಗಿಗಳು ಐದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಬೆರ್ಡ್ ಅವರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ೧೫೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೬೦ ಜನರು ೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಒಂದಂಶ ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಆ ಲಸಿಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಮೊಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ವಸಾಹತುಗಳೇನಾದರೂ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆರ್ಡ್ ೩೦೦-೪೦೦ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. (ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ = ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರವಾನಗಿ ನೀಡುವ ಸಂಸ್ಥೆ) ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬೆರ್ಡ್ ಅವರಿಗಿದೆ. ೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಬೆರ್ಡ್ ತರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆರ್ಡ್, ತಮ್ಮ ಹ್ಯಾಪ್ಟೇನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೇವಲ ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಅಲಾರಂ'

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರಿನ ಜಾನ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡ್ರೂ ಪಾರಡಾಲ್ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ DNA ದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ವಂಶವಾಹಿಯೂ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಜೊತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನು ಹಾಗೂ ಮೃತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಲಸಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಅಪರಿಚಿತ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕಂಡ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಮೃತ-ಜೀವಂತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೃತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಂತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾರ್‌ಡಾಲ್ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದರು. ಈ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗಂತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಲ್‌ಡಾಲ್ ಅವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಗಂತಿಯನ್ನು ಛೇದಿಸ ಬೇಕು. ಆನಂತರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಲಸಿಕೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತಂತ್ರವಿಧಾನದಿಂದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಪಾರ್‌ಡಾಲ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಂದಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ೯ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಶಾದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕರಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊಳೆಯಬಹುದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಪಾರ್‌ಡಾಲ್ ಬಳಿ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಪಾರ್‌ಡಾಲ್, ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

'ಹೀಟ್-ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನ್'

ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರ ತಂತ್ರವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಂತಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಗಂತಿಯ ಚೂರೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದಲೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಈ ಸಾಹಸವನ್ನು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರು ತಾವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೆ, ಅಂದರೆ ೧೯೮೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇಲಿಗಳ ದೇಹದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಣುಗಳನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಟ್ರಯಲ್ ಅಂಡ್ ಎರರ್ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಯ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ೧೮ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು.

ಆದರೆ......

ಆ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಅಣುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರಿಗೆ ೧೩ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾದವು!

ಆ ಅಣುಗಳು ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಉದಾ: ಅತಿಉಷ್ಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಇಂತಹ ಅಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆಯುತ್ತವೆ. ಬಿರುಗಾಳಿಯ ನಂತರ ರಸ್ತೆ ತುಂಬಾ ಇರುವ ಮರದ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಜಲಗಾರ ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆಯುವಂತೆ, ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು, ಪೆಪ್ಟೈಡುಗಳನ್ನು ಸಹ ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರು ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರು.

ಹೀಟ್‌ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಹಂತಕ-ಟಿ-ಕಣಗಳನ್ನು (ಕಿಲ್ಲರ್-ಟಿ- ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್) ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಯಾವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು ತಮ್ಮ ಲಸಿಕೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಬಲ ವಿನಾವಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಇಮ್ಯೂನ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್) ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ದುಬಾರಿ:

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಜಟಿಲವಾದದ್ದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಬೇಡುವಂತಹದ್ದು ಹಾಗೂ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಇಂತಹ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳು ಪಡೆಯುವುದು ಕನಸಿನ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿನಾವಣೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸುವಂತೆ, ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ಸಂಕುಲೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ಜನರ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಾದರೆ, ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದೀತು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಅಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅವು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಅಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಪಡೆದು - ಆನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರೆ..... ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವೆ !...... ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಣು ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಣು ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಸ್ಲೋನ್ ಕೆಟ್ಟರಿಂಗ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಫಿಲಿಪ್ ಲಿವಿಂಗ್‌ಸ್ಟನ್. ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ಅಣುವನ್ನು ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ನಿರತನಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಣು ಶೇ. ೯೫ರಷ್ಟು ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶರ್ಕರ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಅಣುವಿನ ಹೆಸರು ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯೋಸೈಡ್ !

ಲಿವಿಂಗ್‌ಸ್ಟನ್ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸಹಚರರು ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯೋಸೈಡನ್ನು ಅಪಾಯರಹಿತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದರು. ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನಂಟ್ ಮೆಲನೋಮ ಹೊಂದಿದ್ದ ೧೨೨ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರು. ಅವರ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಗಳು 'ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಂದ ಇಬ್ಬರು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು' (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ + ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯೋಸೈಡ್) ನೋಡಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು 'ಪ್ರತಿಕಾಯ'ಗಳೆಂಬ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಂತಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿದೆ. ಪಡೆಯದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಲಿವಿಂಗ್‌ಸ್ಟನ್ ಅವರು, ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ೨,೦೦೦ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ''ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆ?'' ಎಂಬ ಶತಕೋಟಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ.

HERZ/heuಸೀಟಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಮೇರಿಡಿಸೀಸ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಟಿ ಚೀವರ್ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

(೩೮ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ?

ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಜನಾರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ
ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್
ದಾವಣಗೆರೆ

ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಂಪನಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಿತ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳ ಅಬ್ಬರದ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ, ಉತ್ತಮವಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ವೀಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಮೂಲದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ ಕುಸುಬೆ, ಸೊಯಾ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ನಮಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಯೆಂದು ಮನಬಂದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೆನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟೆ ಸತ್ಯ.

ನಾವು ತುಪ್ಪ ಕುಡಿದಿರುವಷ್ಟು ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿಯಲಾರಿರಿ ಎಂದು ಕೆಲ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆತರೂ ತಿನ್ನಲಾರದವರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ನಾವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಮೂಡಹತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಜಿಡ್ಡಿಗೂ (ಕೊಬ್ಬಿಗೂ) ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಗೃಹಿಣಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು, ಡಾಲ್ಡ ಮುಂತಾದ ಕೊಬ್ಬು ಸಹ ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಆವಶ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತರಾವರಿ ಕಂಪನಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳು ದೊರಕುತ್ತಲಿವೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಯೂ ನಮ್ಮ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ನಮ್ಮ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಿನೊಂದಿಗೆ 'ಪೂಪ', 'ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್' 'ಅವಶ್ಯಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ' ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ತಗಲು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಗೃಹಿಣಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳಿಸಿವೆ.

ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಂತೂ ಶತಾಂಶ ಸತ್ಯವೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಎಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದೆ ? ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ? ಯಾವ ತೈಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ? ಪೂಪ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ ಈ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವೇನು? ಮುಂತಾದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮುಂದಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಕೂಲಂಕುಶವಾದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಎಂದರೇನು ?

ಕೊಬ್ಬು ಎಂದರೆ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ (ಫ್ಯಾಟ್) ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಜಿಡ್ಡುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಗುಂಪನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಶೇಂಗಾ, ಕುಸುಬೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಸೊಯಾ, ಕಾರನ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಎನ್ನಬಹುದು.

೨. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು

ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವೆಂದರೆ

ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು : ಈ ಕೊಬ್ಬು ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು : ಈ ಗುಂಪಿನ ಕೊಬ್ಬು ೨೦° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಘನರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದವು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಸಂತೃಪ್ತ ಮತ್ತು ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡೋಣ.

	ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು	ಅಸಂತೃಪ್ತಕೊಬ್ಬು
ತಂಪುವಾತಾರಣದಲ್ಲಿ	ಘನರೂಪ	ದ್ರವರೂಪ
ಅವಶ್ಯಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ	ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ. (ಪ್ಯೂಪ್)	ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ	ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್	ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ	ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ
ಉದಾಹರಣೆ	ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ-ಡಾಲ್ಡ ಪ್ರಾಣಿಕೊಬ್ಬು	ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು

ಯಾವ ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದು ? : ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ''ಅವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ'' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಮೂರು ಇವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ೧) ಲಿನೋಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ ೨) ಲಿನೋಲೀನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ೩) ಅರಕಿಡೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ (ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು) ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ (ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು) ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವಶ್ಯ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾವ ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದು ?

ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬೇ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ

೧) ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಉತ್ತಮ

೨) ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲವಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಕುಸುಬೆ, ಸೊಯಾ, ಕುರಸಾಣಿ, ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಲೇಸು.

ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆ ?

ಹೌದು, ಸಮತೂಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡು ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

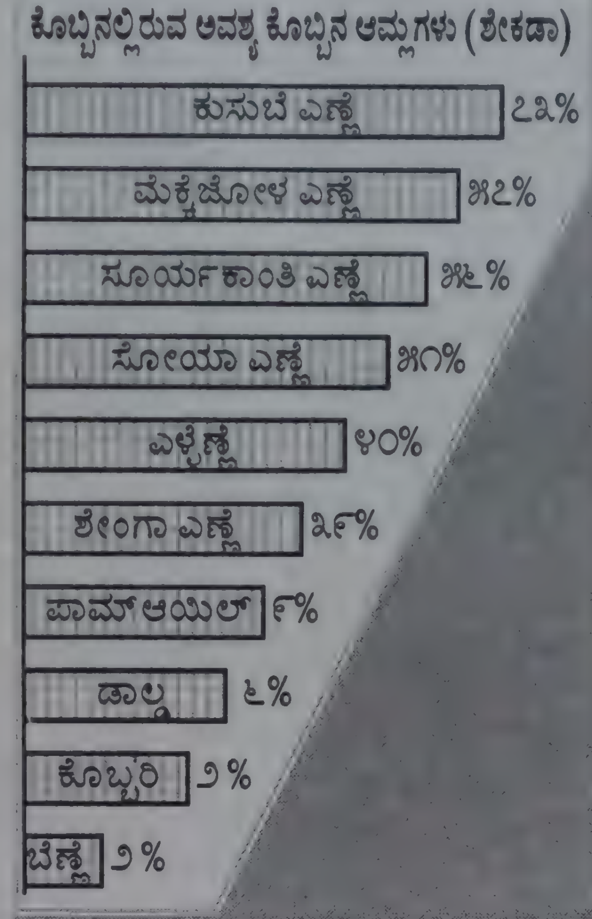
★ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂಧನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಥವಾ ಸರ್ಕರ ಕೇವಲ ೪೦ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ೯೦ ಕಿ.ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ಎ.ಡಿ.ಇ.ಮತ್ತು ಕೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೃದುತ್ವಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕು.

★ ಚರ್ಮದಡಿ ಕಲೆತ ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಕೊಬ್ಬು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ಜಿಡ್ಡಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.



★ ಕೊಬ್ಬು ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ ''ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್''ಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆಕಾರ, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೂ ಇವೆ.

★ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವಶ್ಯ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

★ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟಗ್ಲಾಂಡಿಸ್ ಎಂಬ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತು ತಯಾರಾಗಲು ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಪ್ರೋಸ್ಟಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಪೂರಕ, ನೋವು ನಿವಾರಕ, ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ, ಜಠರದ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

★ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸುತ್ತ ಕಲೆತ ಕೊಬ್ಬು ಈ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆತ (ಪೆಟ್ಟು)ದ ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

★ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ನಾವು ಉಪವಾಸವಿರುವಾಗ, ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೇ, ಕೊಬ್ಬು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಂತಹ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದನ್ನೇ ಹದ್ದುಮೀರಿ ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಳತೆ ಮೀರಿದರೆ ಆಪತ್ತು ಎಂಬ ಉಕ್ತಿ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸಬಹುದು ?

ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಪುಣ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಒದಗತಕ್ಕದ್ದು.

ನಾವು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅದೆಷ್ಟೊ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಕಡ ೧ ರಿಂದ ೩ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿದೆ. ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೯.೫, ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫, ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೦.೫, ಹಣ್ಣು-ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೦.೧, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೩.೫, ಸಪೋಟೊ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧.೧ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆಗಳಲ್ಲಿ ೧೫ರಿಂದ ೨೦ ಶೇಕಡಾ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಶೇಂಗ, ಎಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಿಂದ ೫೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೫೮ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದರೆ, ಕುಸುಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ಕೊಬ್ಬು ನಮಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗದಂತಹ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅದೃಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬು (ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕೊಬ್ಬು) ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ

ಕನಿಷ್ಟ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ಅದೃಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಜಿಡ್ಡಿನ (ಕೊಬ್ಬಿನ) ಪ್ರಮಾಣವೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವಶ್ಯಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೩ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಒದಗಬೇಕಾದದ್ದು ಅತಿಮುಖ್ಯ.

ಪೂಪ(ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ.) ಎಂದರೇನು? ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ?

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ (ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು)ಯಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ೨ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ೧) ಮಾನೋ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ (ಎಂ.ಯು.ಎಫ್.ಎ.) ಮತ್ತು ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ (ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ. -ಪೂಪ). ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಪ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಪೂಪವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಾಣಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪೂಪ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೈಲದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ನಿಮಗೀಗ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮಗಿನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಆದರೂ ನೀವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ

ಖಾದ್ಯತೈಲಗಳಲ್ಲಿನ ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ.

ತೈಲ	ಪಿ.ಯು.ಎಫ್.ಎ(ಪೂಪ) (ಶೇಕಡಾ)
ಕುಸುಬೆ	೭೫
ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ	೬೫
ಸೋಯಾ	೬೨
ಹತ್ತಿ	೫೦
ಶೇಂಗಾ	೩೧
(ಪಾಮ್)	೧೦
ಬೆಣ್ಣೆ	೦.೩
ತುಪ್ಪ	೦.೨
ಕೊಬ್ಬರು	೦.೨

★ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ (ದೊಡ್ಡವರು ನಿತ್ಯ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಗಳಿಗಿಂತಾ ಕಡಿಮೆ) ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಿ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

★ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಾ ಎಂದೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

★ ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ, ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಪಿ. ಯು. ಎಫ್. ಎ. (ಪೂಪ) ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾದರೆ, ನೀವೂ ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಹಾದಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತೆಯೇ.

ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

✍ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕ. ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಪೊಲಿವಿನೈಲ ಕ್ಲೋರೈಡ್'' ಎಂದು. ಈ ರಸಾಯನಿಕಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ರಬ್ಬರಿನಂತೆ ಮೃದುವಾದ, ಕಾಜಿನಂತೆ ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ, ರಂಗುರಂಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಬೀಡು, ಗಾಜು, ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣುಗಳ ವಸ್ತುಗಳು ದುಬಾರಿ ಆದಂತೆ ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜನರು ಬಳಸುತ್ತಿರುವರು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗಾಗಿ ಹಾಕುವ ಪೈಪುಗಳು, ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಚೀಲಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇದು ದೇವರು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ ಪರಮ ವಸ್ತು ಎಂದೇ ಬಗೆದಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲರೂ ಪಿ.ವಿ.ಸಿ.ಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮುದ್ದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು.

ಆದರೆ ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದಿಂದ ಒಂದು ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ತರಡು ಬೀಜದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ-ಸ್ವಿಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ತರಡುಬೀಜ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿದೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೇನು ? ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು ದುಡಿದರು. ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ಅನಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು.

ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರು ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಥ್ಯಾಲೇಟ ರಸಾಯನಿಕವು ತನ್ನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ''ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್'' ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂಶಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಪುರುಷರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್' ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಥವಾ ಅದರಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಬೇರೆ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಅವುಗಳು ತರಡುಬೀಜದ ಮೇಲೆ ಕ್ರೂರಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ತರಡುಬೀಜದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಈ ಸಂಗತಿ ನಮಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಥ್ಯಾಲೇಟ ಪದಾರ್ಥ ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಇದೊಂದು ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿ. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಿ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಲೆನರ್ಟ್ ಹಾರ್ಡೆಲ್ ಅವರು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದವರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದು ನೋಡಬೇಕು.



♦ ಡಾ|| ಬಿ. ಪ್ರೇಮಲತಾ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟಂತೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಸ ತಂದಂತೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ, ಬೇಡವಾದ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯತಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಇರುವೆ, ಜೇಜ, ಗೆದ್ದಲು, ಇಲಿ, ಜಿರಲೆ, ಹಲ್ಲಿ, ನೊಣ, ಚಿಗಟ, ಸಣ್ಣ ನೊಣ..... ಹೀಗೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕೀಟಗಳ ಜೊತೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಸಹಸ್ರಾರು ಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮೊಡನೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ, ನಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವು ಉಪದ್ರವಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವ ಬಲ್ಲವು.

ಒಂದು ಸೂತ್ರ ಹೇಳುವಂತೆ, ಈ ಉಪದ್ರವಕಾರೀ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಡೆಯುವುದು, ಅವು ಮನೆ ಹೊಕ್ಕ ನಂತರ ಓಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಬಲ್ಲದು, ಸುಲಭವೂ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ಇರುವೆಗಳು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಇರುವೆಗಳು ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೀಟತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಮೊದಲು

೧. ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

೨. ಮನೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡ ಬೇಕು.

೩. ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

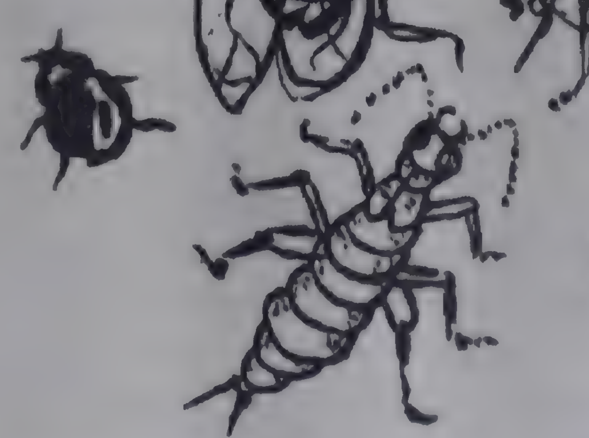
ಚಿಗಟಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿ, ಹಂದಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಜೊತೆಗೆ ಧೂಳು ಶೇಖರವಾಗಬಲ್ಲ ಕಾಲೊರೆಸುವ ಹಾಸು, ನೆಲಹಾಸು, ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಮೆತ್ತೆಗಳು, ಅಲ್ಮೇರಾಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಧೂಳಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಜಿರಲೆಯಂತಹ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹದಿನಾರು ಜಿರಲೆಗಳು ಹೊರಬಂದು, ಅಡಗಿ ಕುಳಿತು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸುವ ಈ ಕೀಟ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ, ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲದ 'ಬೋರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್'ನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸಿ, ತೇವಾಂಶದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ಜಿರಲೆಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪುಡಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜಿರಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆಗೆ ಹೆದರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಿ, ಎಗರಾಡಿ, ಬಿದ್ದು ಕಾಲ್ಮುರಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಹೆದರಿಸುವ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನೀವು ಪಾರಾಗುವುದು, ಪೇಚಾಡುವುದು, ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದೀತು.

ಇಲಿಗಳಂತೂ ಮಹಾ ಉಪದ್ರಕಾರೀಗಳೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿ ಯಲು ಬೆಕ್ಕು, ಬೋನು, ಸಾಯಿಸಲು ವಿಷ ಬಿಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದೇ ಮುಂತಾದ ನೂರಾರು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಜೊತೆ



ಇಲಿಗಳು ಓಡಾಡುವ ಗೋಡೆಗಳು ಸಂದು, ಕತ್ತಲ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಟಿನ ರಟ್ಟನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುವ ಇಲಿಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತರಾಗಿಸಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಲ್ಲುವ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಚರಂಡಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿ-ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಸಿಂಪಡನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅವುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆ-ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ನಂತರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜೇಡಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

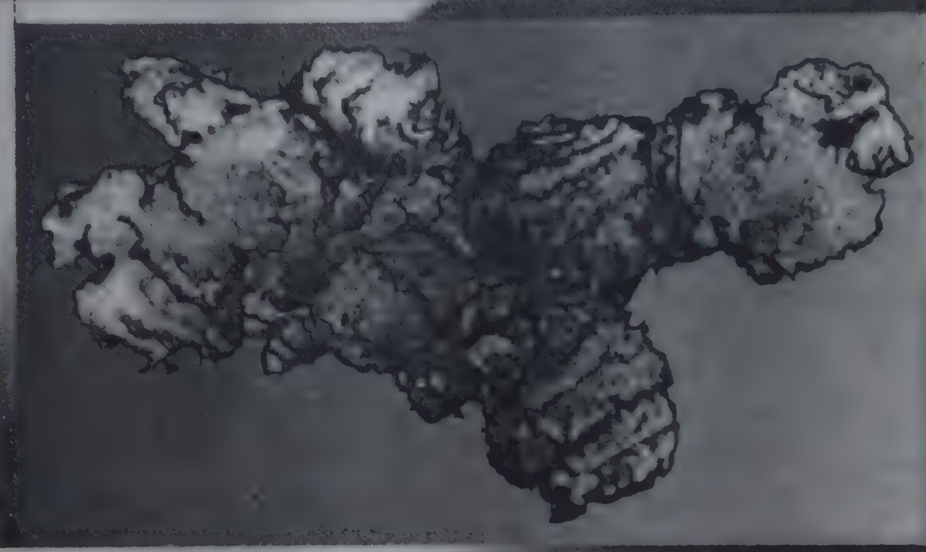
ಮತ್ತೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟವೆಂದರೆ ನೊಣ. ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಮುಖ್ಯ



ಏಜೆಂಟ್‌ನಂತೆ ದುಡಿಯುತ್ತ ಅವಿರತವಾಗಿ ಕಿರಿ-ಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಈ ಕೀಟಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ಅಂಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ತೆರೆದಿಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸ ಬೇಕಾದೀತು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಗಲೀಜು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು, ತಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹಸು ಕರುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಜಾಗಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನೊಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ■

ಮನೆಮದ್ದು ಶುಂಠಿ

✍ ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ



ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಶುಂಠಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತವೆ! ಇದರ ಗೆಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಊರಿ ಸಹ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಎಲೆಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಒಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಗಡ್ಡೆ ಬಲಿತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಶುಂಠಿಯ ತವರೂರು ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಜರ್ಮನಿ ಎಂದು ಕೆಲವರ ವಾದ. ಅರಬರು ಮತ್ತು ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಇದನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದರೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬೆಳೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಶುಂಠಿ ಬೆಳೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಯದಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿಸಿದುದನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇದನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ, ಚಟ್ನಿ ಪಚಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಮಿಠಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಶುಂಠಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಶುಂಠಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರು. ಇದಲ್ಲದೆ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಶುಂಠಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಡುಬು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವಔಷಧ, ವಿಶ್ವ ಭೇಷಜ, ಮಹೌಷಧ, ನಾಗರ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜಿಂಜಿಬಿರೇಸಿಯೆ (Zingiberaceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕಮೂಲಿಕೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಸ್ಯನಾಮ ಜಿಂಜಿಬರ್ ಅಫಿಸಿನೇಲ್ (Zingiber Officinale) ಎಂದು.

ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧.೫ರಿಂದ ೩ರಷ್ಟು ಆರುವ ಸುಗಂಧ ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರು, ಕಾಂಡಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಈ ತೈಲಾಂಶವೇ ಕಾರಣ. ಒಣ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದಾಗ ಈ ತೈಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಅಂಟು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಓಲಿಯೋರೇಸೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರುಚಿಗೆ ಈ ಓಲಿಯೋರೆಸೀನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವೇ ಕಾರಣ. ಶುಂಠಿ ಖಾರವಾಗಿರಲು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ''ಆಕ್ಸಿಮೀಥೈಲ್ ಫಿನಾಲ್'' ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಶುಂಠಿಯು ತ್ರಿಕಟುಗಳಲ್ಲಿ (ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು) ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು :

❑ *ಅಜೀರ್ಣ ದೋಷಗಳಿಗೆ, ಅರುಚಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಜಠರದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ:*

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಠರ ರಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜಠರ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

❑ *ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ :*

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನರಸ, ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಸಹಾ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

❑ *ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ :*

ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❑ *ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ :*

ಶುಂಠಿರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆವರುಂಟಾಗಿ ಜ್ವರದ ತಾಪವೂ ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಪುಪ್ಪಸ ದೋಷಗಳು ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

❑ *ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ :*

ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅರೆದು (ಪೇಸ್ಟ್) ಗಂಧದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

❑ *ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ :*

ಎರಡು ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿದ (Half boiled) ಒಂದು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗವು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಪುಂಸಕತ್ವವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

❑ *ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರ್ತವ ದೋಷಗಳಿಗೆ :*

ಒಂದು ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು, ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

❑ *ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಗೆ :*

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಒಂದು ಲವಂಗ, ಒಂದೆರಡು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು

ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಒಡಕು ಧ್ವನಿ ನೀಗುವುದು. ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

❑ **ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ**

ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರು ಸೇವಿಸುವ "ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ್ಯ"ವೆಂಬ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬಾಣಂತಿಲೇಹ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

❑ **ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ :**

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಒಂದು ಚಮಚ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ, ಜಠರ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

❑ ***ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಿಂಬಳ (ಸೈನಿಸಿಟಿಸ್-Sinisitis), ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ :***

ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿಪುಡಿಗೆ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಒಂದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

❑ **ಕಫ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ :**

ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು.

❑ **ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ :**

ಒಂದು ಚಮಚೆ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಗತಾನೆ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

❑ **ವಸಡು, ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ :**

ಒಣಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಸೇರಿಸಿ ವಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

❑ ***ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ :***

ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

❑ ***ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ :***

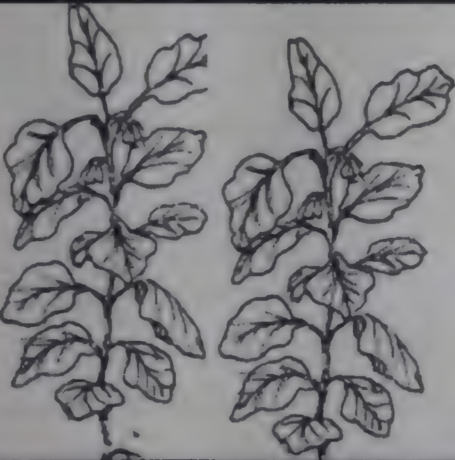
ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

❑ ***ರಕ್ತಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೈಕೈ ತಣ್ಣಗಾದಾಗ:***

ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿಯನ್ನು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ■

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು

✍ ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೭೭.೪ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೫.೦ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೭ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೨.೫ ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	೨.೮ ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	೧೧.೬ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಪರಸ್	೬೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೧೬.೭ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	೦.೧೪ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	೧.೨ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ'ಜೀವಸತ್ವ	೧೭.೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ

ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುವುದು. ನಿಶ್ಯಕ್ತರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧ ರಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವುದ ರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯರು ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

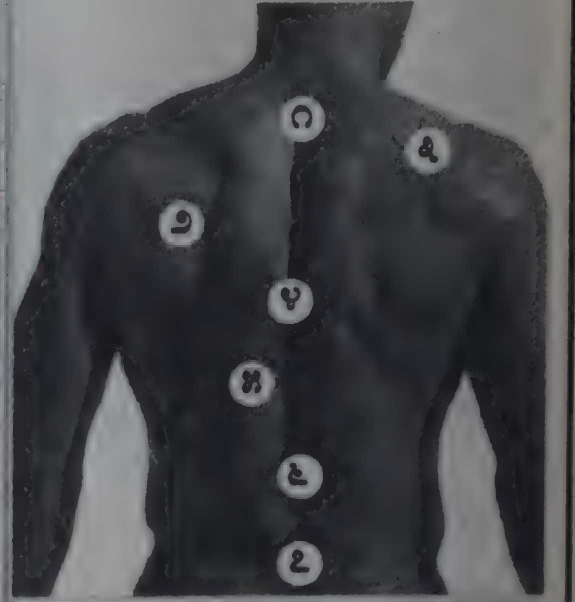
ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಲೋಟ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ತೈಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಿ

— ನಾ. ಸೋ

ಯಾವುದೇ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಜೊತೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಚಳಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಡವೇ ಮಾಡಬೇಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಗಮನ ಸಾಲದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದು ತನಗಾಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಉಸುರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ, ನೀವು ಕೆಪ್ಪರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ನೀವು ನಡೆಯುವಾಗ, ಬಾಗುವಾಗ, ತಿರುಗುವಾಗ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವಾಗ - ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ದಿನ ಮಲಗಿ. ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

೧. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಮೇಜಿನೆಡೆಗೆ ಒರಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿರ ನೀವು ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಶ್ರಮವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸನ ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೆತ್ತೆ ಇರುವ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ. ಬೆನ್ನನ್ನು ಆನಿಸಲು ದೃಢವಾದ ಒರಗು ಇರಬೇಕು.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ - ನಡು ನಡುವೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಒಮ್ಮೆ ಮೈ ಮುರಿದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಬಲ ತಿರುಗಿಸಿ. ಮೇಲಿ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ (ಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್ ಅಂಡ್ ಆಂಟಿಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್) ೩-೪ ಸಲ ಸುತ್ತಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭುಜವನ್ನು ನೀವಿ.

೨. ನಿಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ನೋವು ಬೆನ್ನಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳಲ್ಲೂ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ. ನೋವಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಈ ಮಂಜಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ನಂತರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ. ಮಿತಿಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೩. ಭುಜದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸುಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲಿ ಎಂದು, ಅವುಗಳ ಸುಪುಷ್ಟತೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆಗ ಸ್ನಾಯು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಭುಜಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

೪. ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಒಂದು ಕಂಬದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೩೩ ಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಬಿಲ್ಲೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಕುಣಿಯುವಾಗ, ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಆಘಾತಗಳು ಕಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪುದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಈ ಬಿಲ್ಲೆಗಳು. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಬರ್‌ಗಳ ಹಾಗೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಯತೆ (ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ) ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆನ್ನು ನಡುವೆ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಚಾಪೆ/ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಸಿಗೆ ತೆಗೆದು ಬರಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲಾರಂಭಿಸಿ. ತಜ್ಞರ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಬ್‌ಡಾಮಿನಲ್ ಹಾಗೂ ಹಿಪ್ ಎಕ್ಸೆಟೆನಾರ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲೆ ಜಾರಬಹುದು. ಆಗ ನೋವು ತೀವ್ರರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

೫. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ ಏಳಲೇಬಾಕದದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಉರಿಯೂತ ರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಆಂಟಿ-ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ) ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಬಹುದು.

ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿಗೂ ಮಾಡಿ.

ಇದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಮೊದಲೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

೬. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕುಳಿತೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಡಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತೀರಿ. ಇದು ತಪ್ಪು.

(೩೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

> **ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಬದಲಾದ ನೀರು ಇವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಸ್ತು, ವಾತಾವರಣ, ಪದಾರ್ಥ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅದನ್ನು ತತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದೂರವಿರುವುದೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ**



‘ನೆಗಡಿ’

✍ ಡಾ| ಸಿ. ಅಶ್ವತ್

‘‘ಮೂಗು ಇರುವವರೆಗೂ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ'', ಎಂಬುದೊಂದು ಗಾದೆ ಮಾತು. ಮೂಗು ಯಾವಾಗ್ಲೋ ಬಂದು ಹೋಗೋದಲ್ಲ, ಸದಾ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗ. ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರ ಸದಾ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಕೊಳಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಬರುತ್ತೆ. ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಕೊಳಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ ಸುರಿಯುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ.

ನನಗಿರುವ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ನಾನು ಎರಡನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದ ಹೆಂಡತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನಗೆ ಕಂಪನಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಾಚಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ನನ್ನ ಮಡದಿಗೆ ಈ ನೆಗಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಸವತಿ ಮತ್ಸರ'ವೆಂದು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನನ್ನ ನೆಗಡಿಯುನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ 'ಕಿರಿಯ ಹೆಂಡತಿ' ಎಂದು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆಗಡಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಕಾಮನ್ ಕೋಲ್ಡ್' ಎಂದೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೋರಿಜ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತವೆನ್ನಬಹುದು. ಇದು ವೈರಾಣು (ವೈರಸ್) ಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆಯೇ ಇದೂ ಸಹ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣ, ವಾದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಏಳು ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಾದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಪಡೆದರೆ ಸಾಕು.

ನೆಗಡಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ 'ಇನ್‌ಹೇಲರ್' ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನಾಗಲೀ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಅಲರ್ಜಿಕ ನಾಸಿಕ ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಭೀಷ್ಮ ನೆಗಡಿ. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಹೂಗಳ ಪರಾಗಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು.... ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವರ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರಿನಂತೆ ತಿಳಿಯಾದ ಗೊಣ್ಣೆ ಸುರಿದು ತ್ರಾಸನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸೀನುಗಳೂ ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸರಳ. ಆದರೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ತೀವ್ರತರವಾದ ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ : ಕೆಲವು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಲರ್ಜಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 'ಡಿಸೆನ್ಸಿ ಟೈಜೇಷನ್' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಇತಿಮಿತಿಗಳೂ ಸಹ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ■

ಬಂಜೆತನ ಶಾಪ ವಿಮೋಚನೆ



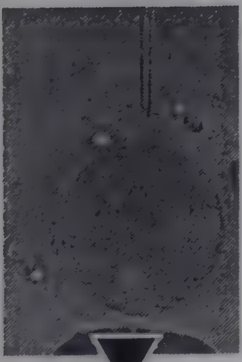
೧) ವೀರ್ಯಾಣು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಭ್ರೂಣ

ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರಕೃತಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ವಿಧಾನ ಸರಳವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಅದು ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು.

ಸ್ತ್ರೀ ಹದಿಹರಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಬಲಿಯುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ೧೪ನೆಯ ದಿನದಂದು, ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಡನಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ, ಗರ್ಭಕೊರಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಒಂದು ಶಾಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಇದನ್ನು ಶಾಪವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇಂದು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯಲಿವೆ.



೨) ವೀರ್ಯಾಣು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಿಕೆ : ವಿರ್ಯಾಣು ಇರುವ ಸೂಜಿ ಅಂಡಾಣು

ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅಂಡಾಣು ಇರುವ ಅಂಡನಳಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ''ವಜ್ರದ ಕೋಟೆಯು'' ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸುತ್ತ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಯಾವೊಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. (ಚಿತ್ರ - ೨)

ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಫಲವನ್ನು ''ಯುಗ್ಮಜ'' (ಜೈಗೋಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಯುಗ್ಮಜವು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ''ಚೆಂಡು'' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚೆಂಡು ಅಂಡನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳುರುಳುತ್ತ ಒಂದು ವಾರದ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ - ೩)

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೨೮೦ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಶಿಶುವು, ಪ್ರಸವದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚಿತ್ರ.

ಬಂಜೆತನ :

ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯೆಂಬ ಮೂಲಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಕಾರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಬಂಜೆತನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬಂಜೆತನ. ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿರಬಹುದು (ಶೇ.೪೦) ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿರಬಹುದು (ಶೇ.೬೦) ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಗರೀಕರಣ, ಔದ್ಯಮೀಕರಣಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ೧೯೮೮ರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೪.೯ ದಶಲಕ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ೧೯೯೫ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೬.೧ ದಶಲಕ್ಷವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶೇ. ೨೫ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಒಂದು ಶಾಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಇದನ್ನು ಶಾಪವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇಂದು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯಲಿವೆ.

ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು :

೧. ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಔಷಧಗಳು :

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪರಿಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹಲವು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಕೃತಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಡನೆ ಫಲ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಂಡನಾಳಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಣು ವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಅಂಡನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

೨. ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಫಲೀಕರಣ:

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ೪- ೬ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಡನೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಎಲ್ಲ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಫಲೀಕರಿಸಬಹುದು. ಆನಂತರ ಯುಗ್ಮಜವು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೨-೩ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ನಾಟಲಿ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೆಂಡುಗಳು ನಾಟಿ ಬಹುಗರ್ಭಗಳು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

೩. ವೀರ್ಯಾಣು ಇಂಜಕ್ಷನ್ :

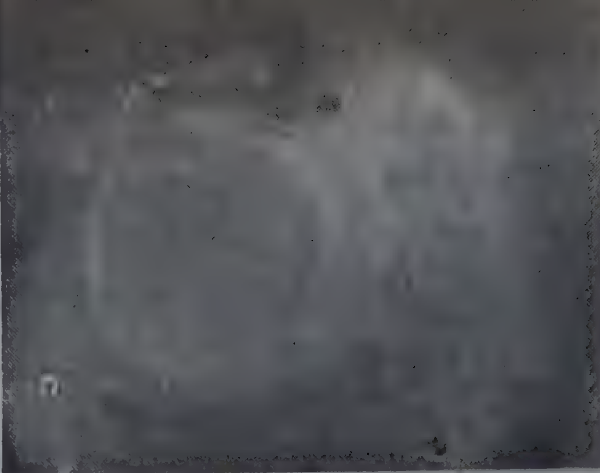
ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಥವಾ 'ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಫಲೀಕರಣ' ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಬಳಸಬಹುದು.

ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಜಿಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿ, ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯ ದೊಳಗೆ ನಾಟಬಹುದು.

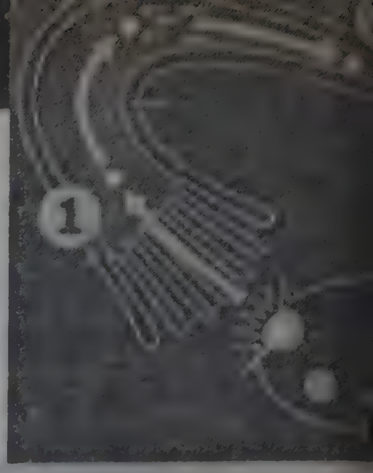
೪. ದಾನಿಯ ಅಂಡಾಣು :

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳು

ಶಿಶು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನ


ಅಂಡಾಣು


ಫಲಕಟ್ಟಲು ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು



ಪೂರ್ಣ ವಿಫಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಡವೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆಗ ಆ ಮಹಿಳೆಯು ಮತ್ತೋರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತನ್ನ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಫಲೀಕರಿಸಿ, ತನ್ನ


೧) ಲೂಯಿಬ್ರೌನ್

೨) ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್



ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೫. ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿದ ಭ್ರೂಣಗಳು :

''ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಫಲೀಕರಣ'' ನಡೆಸುವಾಗ ಅನೇಕ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರಷ್ಟೆ, ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಡಗಳು ಫಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡು ಬರದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲೀಕರಣದಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮುಂಬರಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು :

೧. ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುಗಳು :

ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ವಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸಫಲವಾಗಿವೆ. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುವ ಕಾಲ ಸನಿಹದಲ್ಲಿದೆ.

ಒಂದು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಹೆಣ್ಣು, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿಡಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ನೌಕರಿಗಳಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಹುದು. ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿಟ್ಟ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೨. ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿದ ಅಂಡಾಶಯಗಳು :

ಬರೀ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡುವ ಬದಲು ಅಂಡಾಶಯದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಬಹುದು. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಧಿತಳಾಗಿದ್ದು, ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ (ಕೀಮೋಥೆರಪಿ) ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ)ಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಅಂಡಾಣು ಸಮೇತ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಆಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲೇ ತನ್ನ ಅಂಡಾಶಯದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ, ಮುಂದಾನೊಂದು ದಿವಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖಳಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯ ಬರಲಿದೆ.

೩. ವರ್ಗಾವಣೆ :

ಮುದಿ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ DNA ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೋಷರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟ, ಹಾಗಾಗಿ ಮುದಿ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ DNA ನ್ನು (ಬೀಜ) ಹೊರತೆಗೆದು, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯುವ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸಶಕ್ತ ಬೀಜವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಬಹುದು.

೪. ಕೋಶರಸ ದಾನ :

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುದಿ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಕೋಶರಸ ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಗ ಯುವ ಅಂಡಾಣುವಿನಿಂದ ಕೋಶರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮುದಿ ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ :

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟಲು ಬಳಸುವ ಭ್ರೂಣಗಳು ತೀರಾ ಎಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಟಿದಾಗ ಅವು ಬೇರು ಬಿಡದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಹಜ ಸ್ರಾವಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಿತ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ನಾಟಿದರೂ ಅದು ಬೇರು ಬಿಡುವಂತೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು.

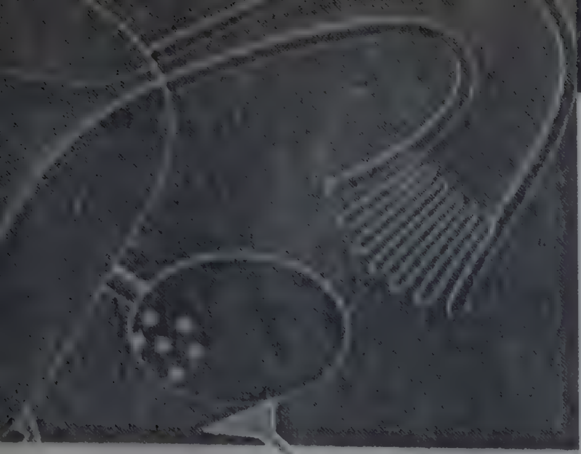
ದಾಖಲೆಗಳು :

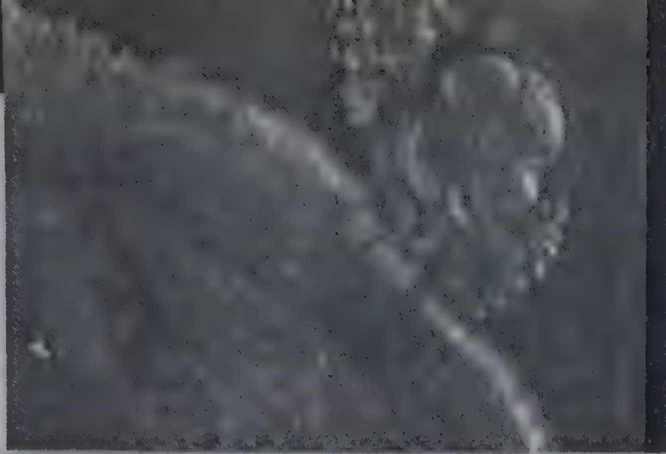
★ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದ ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆ ೧೭೯೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಇದೆ.

★ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ''ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು'' ಲೂಯಿಬ್ರೌನ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿತು. ''ಪ್ರನಾಳಶಿಶು'' ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇ ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಫಲೀಕರಣ. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ೧೯೭೮ರಲ್ಲಿ.

★ ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗು ಹಡೆದ ಘಟನೆ ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

★ ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿಯೇ ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿಟ್ಟ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಿಶುವನ್ನು ಪಡೆದ ದಾಖಲೆ





ಉರುಳುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡು



ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ.

ಅಂಡನಳಿಕೆ, ವೀರ್ಯಾಣು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಂಡಾಣು, ಅಂಡಾಶಯ, ಯೋನಿ, ಶಿಶುಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಆ ಮಗುವನ್ನು 'ಜೋಯಿ' ಎಂದು ಕರೆದರು.

★ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ತನ್ನ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೇ ನೀಡಿದಳು ಮೇರಿ ಬೆಥ್ ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್! ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬೆಳೆಸಿದಳು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಅವಳ ''ಮಾತೃ ಹೃದಯ'' ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆ ಮಗು ತನ್ನದೆಂದೇ ವಾದಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಗರ್ಭವನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಪಡೆದಿದ್ದ ''ಹೆತ್ತವರು'' ಮಗು ತಮಗೇ ಸೇರಬೇಕೆಂದರು. ಪ್ರಕರಣ ನ್ಯಾಯಾಲಯವನ್ನೇರಿತು. ದೀರ್ಘ ವಿಚಾರಣೆಯ ನಂತರ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಮಗುವು ಹೆತ್ತವರದ್ದು ಎಂದಿತು. ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಬಂದು ನೋಡಿ ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದಳು. ಇದು ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

★ ಜೆಕಿ ಮತ್ತು ಕೀತ್ ಡಿಲ್ಲಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಫಲೀಕರಿಸಿದ ೬ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಜೆಕಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರು! ಆ ಆರೂ ಭ್ರೂಣಗಳು ನಾಟಿಬಿಡಬೇಕೆ! ಈಗ ಆಕೆ ಆರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ! ಇದು ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿತು.

★ ರೋಸನ್ನ ಡೆಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟೆಗೆ ೬೨ ವರ್ಷ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಆಗಲೆ ಸಂಭವಿಸಿತ್ತು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಡಗಳೆಲ್ಲ ಖಾಲಿಯಾಗುವಿಕೆ! ಈಗ ಆಕೆಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆ?.. ಸರಿ! ಅಂಡಾಣುವೊಂದನ್ನು ದಾನವನ್ನಾಗಿ ಪಡೆದಳು. ಅದನ್ನು ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದೊಡನೆ ಫಲೀಕರಿಸಿದಳು. ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಳು! ಅಜ್ಜಿಯಾಗಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನಾದಳು! ಇದು ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

★ ೧೯೯೭ ಬಾಬ್ಬಿ ಮೆಕ್‌ಕಾಗ್ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಳು. ಏಳು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದವು. ಆ ಏಳೂ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟವು. ಈಗ ಆಕೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ! ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲ ಏಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ದಾಖಲೆ ಈಕೆಯದು. ಇದು ಅಯೋವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ದೈವಗಳೊ? ದೆವ್ವಗಳೋ???....

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆ ದಂಪತಿಗಳು ದೇವರೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಾಜ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೆವ್ವಗಳು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸ ಹೊರಟ ಸೈತಾನರು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

★ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನ, ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ.

★ ಶೀಥಿಲೀಕರಿಸಿಟ್ಟ ಭ್ರೂಣಗಳು ಯಾರ ಸ್ವತ್ತು? ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಭ್ರೂಣಗಳ ಹೆತ್ತವರು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದರು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಭ್ರೂಣಗಳ ಅಧಿಕೃತ ವಾರಸುದಾರರು ಯಾರು?

★ ವೀರ್ಯಾಣು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನ ಸಹಜ ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

(೩೮ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆರು ಮಂದಿ ''ಹೆತ್ತವರಿದ್ದೂ'' ಅನಾಥೆ

ಜೇಸಿ ಲೂಯಿ ಬುಚಾರಿಕ, ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು. ಈಕೆಯದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಈಕೆಯನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ೬ ಮಂದಿ. ಆದರೂ ಈಕೆ ಅನಾಥೆ! ಹೀಗೆಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾನ್ ಮತ್ತು ಲಾನೆ ಬುಜಾರಿಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದರು. ಅನಾಮಧೇಯ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ದಾನವನ್ನಾಗಿ ಪಡೆದರು. ಭ್ರೂಣವನ್ನು ''ಪಮೇಲ ಸ್ನೆಲ್'' ಎಂಬ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟ ಬೆಳೆಸಿದರು.

೧೯೯೫ ಮಗು ಹುಟ್ಟಲು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗಲೇ ಜಾನ್ ಬುಜಾರಿಕ ಲಾನೆಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ನೀಡಿದನು. ಪಮೇಲ ಸ್ನೆಲ್‌ಳ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಜೇಸಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದುಬಿಟ್ಟನು.

ಕಳೆದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕರಣ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕಟಕಟೆಯನ್ನು ಆರೆಂಜ್ ಕಾಂಟ ಸುಪಿರಿಯರ್ ಕೋರ್ಟ್ ಜಡ್ಜ್ ರಾಬರ್ಟ್ ಮೊನಾರ್ಕ್ ತೀರ್ಪನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಜಾನ್ ಬುಜಾರಿಕ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣ ಜೇಸಿಯ ತಂದೆಯಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವನದಲ್ಲ ಎಂದರು. ಅದೇ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಲಾನೆಯು ಸಹ ಜೇಸಿಯ ತಾಯಿಯಾಗಲಾರಳು. ಆದರೆ ಲಾನೆ ಜೇಸಿಯನ್ನು ಸಾಕಲು ಸಿದ್ಧ! ಆದರೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೇಸಿಯ ಪಾಲಕಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ, ಆಕೆ ಜೇಸಿಯನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದಿತು!

ಆದರೆ ಲಾನೆ ಯಾರಿಂದ ತಾನೆ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅನಾಮಧೇಯರಿಂದಲೇ? ಪಮೇಲ ಸ್ನೆಲ್ಲಳಿಂದಲೆ? ತನ್ನ ಮಾಜೀ ಗಂಡನಿಂದಲೆ?...... ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಮೇಲ ಸ್ನೆಲ್ ಮಗುವನ್ನು ತನಗೇ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಆದರೆ ಆನಂತರ ಹಿಂಜರಿದಳು.

ಈಗ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಜೇಸಿಯ ಹೊಣೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಲಾನೆಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಜಾನನಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸಿದೆ..... ಮುಂದಿನ ಪೂರ್ಣ ತೀರ್ಪು ಬರುವವರೆಗೂ!......

ಈ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ, ಫಲವಂತಿಕಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾನೂನು ಬೆಳೆಯದಿರುವುದು! ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಯಾವಾಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಬಹುದು???

ಅಯೋಡಿನ್ ಅಭಾವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಅಯೋಡಿನ್ ಶಬ್ದವು ಇಂದು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಶಿಕ್ಷಿತನೂ ಸಹ ಅಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಜ, ಅದು ಅಯೋಡಿನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಿರಿಟುಗಳ ದ್ರಾವಣ. ಅದರಿಂದ ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಗಾಯವು ಸರಿಯಾಗಿ, ಕೀವು ಕಾಣದೇ ಮಾಯುತ್ತದೆ, ಇಂಥ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವಿಸಲಾಗದು, ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಂದೇ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೇ ಥೈರೊಯಿಡ್ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಥೈರೋಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಕಡಿಮೆ ಥೈರೋಕ್ಸಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಭಾವದಿಂದ ಹತ್ತಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವುದು ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ. ಎತ್ತರವಾದ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವುದು. ಮಳೆಯ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವಾಗ ತನ್ನೊಡನೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ, ನಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರ, ನೀರು ಸೇವಿಸುವ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಭಾವ ಬರುವುದು ಸಹಜ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಂಗ್ರಹ ಕೋಣೆ ಇದೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸಿದರೂ ನಿಜ. ಥೈರೋಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಂಗ್ರಹ ಕೋಣೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ೮೦ ಪ್ರತಿ ಶತ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಒಂದೊಂದೇ ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಚೀಲದ ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟಿಡುವುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಭಾವ ಕಂಡರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ವದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧) ಗೊಯಿಟರ್ :

ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಥೈರೋಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಿಗದೇ ಹೋದಾಗ ಅದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚೀಲಗಳನ್ನು ಅದು ತಯಾರಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಆಗ ಚೀಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ, ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಗಂಟು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಭಾವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಾದಾಗ ಗಂಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಟನ್ನೇ ಗೊಯಿಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಉರುಲು ಬಿದ್ದಂತಾಗಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

೨) ಥೈರೋಯಿಡ್ ಹೀನತೆ

ಥೈರೋಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ, ತ್ವಚೆಯು ಒಣದಾಗಿ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲೂ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತವೆ, ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ, ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ, ಥಂಡಿ ಆಗದು, ರೋಗಿ ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆಯದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩) ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹೋಗುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಶುಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣಹೊಂದಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

೪) ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಾವ ಕಂಡರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವುಡು-ಮೂಕರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವವು. ಕಣ್ಣು ಮೆಳ್ಳೆಯಾಗುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುವವು. ಮಗುವಿನ ಮುಖ ವಿಕಾರವಾಗಿರುವದು.

೫) ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಮಂದಮತಿಗಳಾಗುವರು.

ಇಂಥ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಜ, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಮಂದಮತಿಗಳ, ವಿಕೃತ ಶಿಶುಗಳ, ಆಲಸಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಶವೇ ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ. ಅದೆಂದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು. ಸಾದಾ ಉಪ್ಪು ಅಯೋಡಿನ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸಂದೇಹದಿಂದಿರುವುದು. ಕಾರಣ ಜನರು ಅಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ■

ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಿ

(೨೬ನೆಯ ಪುಟದಿಂದ)

ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕುರ್ಚಿ ಯಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಂತರ ಅಗತ್ಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೆ ತಿರುಗು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಕೂತ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೭. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಹಗ್ಗದಾಟ (ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್) ಆಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಮೆತ್ತನೆಯ ಬೂಟನ್ನು ಧರಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಡಾಂಬರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಬದಲು ಹಸುರು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಾಗ್ ಮಾಡಿ. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಕಿವಿ ಮಾತು. ಯಾವುದೇ ಬೆನ್ನುನೋವು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಜೊತೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಚಳಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಡವೇ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ರೋಗವಿಮುಕ್ತ ಜೀವನ

○ ರುಕ್ಮಾ

ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬೀ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಎರಡು ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು, ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಏಳು ಅಂಕಗಳ ನಾಟಕ. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರಯ, ಯೌವನ, ಪ್ರೌಢ, ಪ್ರೌಢೋನ್ನತ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಈ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷವಾದ ರೋಗ ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಈ ಏಳೂ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ೧೭ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಂತಹ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬಿ ರೋಗಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬೀ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :

ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬಿ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಎರಡು ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ :

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು. ಉದಾ: ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಹಾಲಿನ ಸರಬರಾಜು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸರಬರಾಜು ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡನೆಯದು ಒಳಚರಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇವೆರಡೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬೀ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಅರ್ಹವಾದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ, ಆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರ ಪ್ರಮಾಣ ಹಠಾತ್ತನೆ ಇಳಿಯಿತು. ಕಾಲರಾದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. ೭೪.೧ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮರಣಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. ೬೩.೩ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೨೩.೧ರಷ್ಟು ಇಳಿಯಿತು. ಭೇದಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೪೨.೭ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸರ್ಕಾರದ ಭರವಸೆ ಹುಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನಗರದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವು ಕುಡಿಯಲು ಅನರ್ಹವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸಾರಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾವಿರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪರಿಹಾರ :

ನಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ. ಒಂದು ದಿವಸ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಫಿಲ್ಟರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಆನಂತರವೇ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಿ. ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಗಾಳಿ ಸೇರಿ ರುಚಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲು :

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಡೈರಿಗಳಿಂದ ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಈಗಲೂ ಗೌಳಿಗರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಡೈರಿ ಹಾಲು ಪಾಶ್ಚೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ಒಳಿತು. (ಹಾಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭವೇನೂ ಇಲ್ಲ) ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿ :

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಬರುವ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನಲು ಅನರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಬರೀ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತೊಳೆದು ಆನಂತರವೇ ಬಳಸುವುದು ಉಚಿತ. ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ :

ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬೀ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಹಲ್ಲುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು, ವಸಡುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ವಿಧಾನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಸ್ನಾನ ಅಗತ್ಯ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸೋಪು, ಶಾಂಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿರಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು. ನಾವು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾ ನಂತರ

(೩೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಲಬದ್ಧತೆ ; ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸರಳ ನಿವಾರಣೆ

❒ ಡಾ। ಸತ್ಯ ಚಿನ್ನಪ್ಪ, 'ಶುಭಾಶಯ', ೩೨ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಎಸ್.ಐ.ಬಿ., ತುಮಕೂರು-೩

ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಸುತಾಲಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಸಿವು, ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಇವು ಕೂಡ ಪುಣ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವಂತಹುದಿರಬೇಕು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಹಸಿವು, ತಿನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಒಂದು ಕಾಡುವ ಬಡತನವಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರಬಹುದು. ತಿಂದು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ತಾಕತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೊಕೊಕೋಲಾ, ಪೆಪ್ಸಿ, ಪಿಜ್ಜಾ, ಚಾಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಲಘು ಆಹಾರದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮೈ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ದಡ್ಡರಿರಬಹುದು.

ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮುಖವಾದರೆ ಆಗಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವಿರುವ ಜನರು ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಶನ್ ಇಲ್ಲದೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಲ್ಯಾಕ್ಸಟೀವ್ [LAXATIVE] ನಂಥ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ.

ಎರಡು ವಿಧ :

ಮಲಬದ್ಧತೆ[CONSTIPATION] ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾಂಗ ಸರಿಯಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ರೂಪದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುವುದು. ಈ ಅವಧಿ, ರೂಪ, ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿದ್ದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಚೀಚೆ ವಾಲಿದರೂ ನಾವು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎರಡು ರೀತಿಯದು, ಒಂದು ಕಾರ್ಯಲೋಪ ಸಂಬಂಧಿ [FUNCTIONAL] ಆದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ [PATHALOGICAL].

ಇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಲ್ಯಾಕ್ಸಟೀವ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿತ್ತು. ದೊರೆ ೧೩ನೇ ಲೂಯಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೧೨ ಬಾರಿ ಲ್ಯಾಕ್ಸಟೀವ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

> ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಭ್ಯಾಸ, ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸರದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕರುಳ ಮತ್ತು ಗುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ನಾರು ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಕೂಡ, ಮುಂಜಾನೆಯೆ ಎದ್ದು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ದೇವತಾ ಪೂಜೆ ಮುಗಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿತ್ತು.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ :

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ೩೦ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಜಠರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ೫-೬ ಗಂಟೆಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ದೇಹದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ಆಹಾರವು ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಲು ೧೮-೨೪ ಗಂಟೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ರಿನರ್ಜಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೋಲಿನರ್ಜಿಕ್ [ADRINERGIC AND CHOLINERGIC] ಎಂಬ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನರಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳು :

ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಎರಡೂ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಚಿಂತೆಗಳು ತೊಲಗುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸದೆ ೩-೪ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದದ್ದು. ಅವರು ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಮಾಡುವಾಗ ತಿಣುಕದೇ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅಳದೇ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು, ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು, ಪೋಷಕಾಂಶ, ನೀರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತಂದತಹ ಉಷ್ಣವಲಯದ ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ನೀರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕಿದ್ದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹಾಗೂ ಪಿಷ್ಟದಂಶವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಹುದು.

ದಿನಚರಿ :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಶಿಸ್ತಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹ, ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆಯೇ

ಳುವುದು, ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದು, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನವ್ಮ ಆಹಾರ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೆ ಅಲದು, ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಆ ಋತುವಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ, ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.

ಪರಿಹಾರ :

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಾರಿನ ತರಕಾರಿ,ಹಣ್ಣು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ಗ್ಲಾಸ್‌ನಷ್ಟಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮದ್ಯ, ಕಾಫಿ, ಟೀಯಂತಹ ಪ್ರಚೋದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಯಲ್ಲಿ ನಗರೀಕರಣದ ಗೀಳುಗಳಾದ ಧೂಮ ಪಾನ, ಚಾಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮ ತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧರು, ಬೊಜ್ಜಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹುಕಾಲ ದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೆ ಮಲಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಮಲದ್ವಾರ ವನ್ನು ನುಣುಪಾಗಿಸುವ, ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕ್ರೀಮ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್ - ಬಿ ಅಥವಾ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿ ಕಾರಕಗಳು :

ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡುವ ಮಲಬದ್ಧದೆ, ವಿಷ ಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು, ಜಂತು ನಿವಾ ರಕ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸತ್ತ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುನ್ನ, ಪೈಲ್ಸ್ , ಮೊಳೆ ರೋಗ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸು ವಾಗ ತಿಣುಕುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಭೇದಿಕಾರಕ ಗಳು (ಲ್ಯಾಕ್ಸಟೀವ್‌ಗಳು) ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ, ದೇಹದಿಂದ ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶ ಹೊರಹೋಗಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಲ್ಯಾಕ್ಸಟೀವ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸರಳೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯ ರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿರ ಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಲ್ಯಾಕ್ಸಟೀವ್ ಜೊತೆ, ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯ ಜೊತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕಾಗಿರು ವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ಯಿಂದ, ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಇರಿ. ❒

ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ರೋಗವಿಮುಕ್ತ ಜೀವನ

(೩೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯು ಕೆ, ಮಲಜನಿತ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕರುಳ ಹುಳುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳೂ ಸಹ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಒಂದೊಂದು ಅಂಶ ವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

೧. ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬೀ ರೋಗಗಳು
೨. ಗಂತಿಗಳು
೩. ಹಾರ್ಮೋನು, ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ, ಉಪಾವಚಯ ಹಾಗೂ ವಿನಾವಣಾ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು
೪. ರಕ್ತೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು
೫. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು
೬. ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳು
೭. ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳು
೮. ಶ್ವಸನ ವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳು
೯. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು
೧೦. ಮೂತ್ರ ಜನನಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು
೧೧. ಗರ್ಭ, ಪ್ರಸವ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತನ ರೋಗಗಳು
೧೨. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅಧೋಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು
೧೩. ಸ್ನಾಯು, ಅಸ್ಥಿ ಹಾಗೂ ಬಂಧಕ ಅಂಗಾಂಶ ರೋಗಗಳು
೧೪. ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳು
೧೫. ಪ್ರಸವ ಪರಿಧಿಯ ವಿಶೇಷ ರೋಗಗಳು
೧೬. ಅಸ್ಪಷ್ಟ ರೋಗಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
೧೭. ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ವಿಷಸೇವನಾ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಕೋಲಿಫಾರಂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅರ್ಹ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕಲುಷಿತ ಪ್ರಮಾಣ

ಪ್ರದೇಶ	ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ/೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್ ನೀರು
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ	೨೪೦
ಶಿವಾಜಿನಗರ	೨೧೦
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ	೧೩೦
ದೇವಯ್ಯ ಪಾರ್ಕ್	೪೯
ಜಾನ್ಸನ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್	೪೮
ಬಸವನಗುಡಿ	೪೦
ಸಿ.ವಿ. ರಾಮನ್ ನಗರ	೩೩
ರಾಜಾಜಿನಗರ	೩೩
ಆರ್‌ಟಿನಗರ	೨೩

ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸು ತ್ತದೆ. ರಾಜಧಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ದುಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನು ಹೇಗಿರಬಹುದು ?......ಊಹಿಸಿ. ❒

ದೀಪದ ಕೆಳಗಿನ ನೆರಳು - ನಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಆಗ ನಾನು ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.ನ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಜೀವವಾಗಿದ್ದ ಆತ್ಮೀಯರೊಬ್ಬರು, ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಟೊಂದನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಗುಮಾನಿ ನನಗೆ ಬಂದಿತು. ಕೂಡಲೆ ಅವರನ್ನು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಸರ್ಜನ್ನರೊಬ್ಬರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆ. ಅವರೂ ಸಹ ನನ್ನ ಸಂಶಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಗಂಟನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಭೇದಿಸಲು ಸಲಹೆಯಿತ್ತರು. ಬಯೊಪ್ಸಿ ವರದಿಯ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದೆ.

ಭೇದಿಸಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಅವರು ಪೆಥಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಸರನ್ನೂ ಗಳಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ನೀಡಿದ ಗಂತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ 'ಸ್ಲೈಡ್' ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಂತರ 'ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸಂತೋಷ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ಜಾಗೃತನಾಗಿ, ಆ ಗಂಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನದ್ದೆ ಆಗಿರಬಹುದೆಂಬ ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಸರ್ಜನ್ನರ ಸಂಶಯವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದನು. ಕೂಡಲೆ ನಾನು ಬಯಾಪ್ಸಿ ವರದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ಜನ್ನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಅವರೂ ಸಹ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ನನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದ, ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ, ದಕ್ಷವೈದ್ಯರೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದ ಡಾ। ವಿ.ಜಿ. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ನನ್ನ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಸ್ಲೈಡನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅವರೂ ಸಹ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಲ್ಲ ಎಂದರು. ಆಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಅವರ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಹೊರಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ.

ಸರ್ಜನ್ನರಿಗೂ ಈ ವೈದ್ಯರ ವರದಿಯ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆಯಿತ್ತು. ಆದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ''ಛೇದನದ ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರು. ಅಲ್ಲೇನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಿಳಿಸು'' ಎಂದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ಎಂದೆ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಛೇದಿಸಿದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಹೊಸಗಡ್ಡೆ ಮಾರಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಕೂಡಲೆ ನಾನು ನನ್ನವರನ್ನು ಸರ್ಜನ್ನರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆ. ಅವರು ಅದು ಮಾರಕ ಗಂತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರು. ಆ ಕೂಡಲೆ ಕಿದ್ವಾಯಿ ಸ್ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಜನ್ನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಪತ್ರ ನೀಡಿದರು.

ಕಿದ್ವಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಾರತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ರೋಗ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಬಲಿತಿದೆ ಎಂದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ನಾನು ಇಬ್ಬರು ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟರು ನೀಡಿದ ವರದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಸ್ಲೈಡನ್ನು ತರಲು ಹೇಳಿದರು. ತಂದುಕೊಟ್ಟೆ. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಕಿದ್ವಾಯಿ ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೃತೀಯ ಹಂತದ್ದು ಎಂದರು!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾಹಂತವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರು ನನ್ನಿಂದ ಸದಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ದೂರವಾದರು!

ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೆ!

ಇಂತಹ ಹತ್ತುಹಲವು ಘಟನೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ವರದಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ವರದಿ ತಪ್ಪಾದರೆ, ರೋಗವಿದ್ದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ರೋಗವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!

ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಇಂತಹ 'ಅಪರಾಧ'ಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಬೀಳಬಹುದು ಎಂದು ಈಗನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯುವ The National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories (NABL) ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಈಗ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದ ವಾರ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ.ವಿ. ಎಸ್. ರಾಮಮೂರ್ತಿಯವರು ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ೧೪ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ತಜ್ಞ ತಂಡ ರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ಡಾ। ಎ.ಎಸ್. ಕನಕಸಭಾಪತಿಯವರು ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇವರು ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ೮೦೦ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಶೇ. ೧೫೦ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು. ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅವೇರ್ ಅಂಡ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸಿಬಲ್ ಸಿಟಿಜನ್ಸ್ ಆಫ್ ಹೈದರಾಬಾದ್'' (MARCH) ಎಂಬ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ NABL ನನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಕನಕಸಭಾಪತಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಅದರ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು

ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

★ NABL ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ೧) ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ೨) ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪೆಥಾಲಜಿ, ೩) ಹಿಮಟಾಲಜಿ, ೪) ಮೈಕ್ರೋಬಯಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಸೆರಾಲಜಿ, ೫) ಹಿಸ್ಟೋಪೆಥಾಲಜಿ, ೬) ಸೈಟೋ ಪೆಥಾಲಜಿ, ೭) ಸೈಟೋಜೆನಿಟಿಕ್ಸ್, ೮) ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ, ೯) ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ೧೦) ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್.

★ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಬಯಸುವ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು : ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಸ್ವಯಂ ಇಲ್ಲವೆ ಅರೆಯಂತ್ರ ಚಾಲಿತ ತಂತ್ರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨. ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು : ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೊಡನೆ ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲತೆ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಹಿಸ್ಟೋಪೆಥಾಲಜಿ, ಸೈಟೋಪೆಥಾಲಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟ ೫೧-೫೦೦ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರಬೇಕು.

೩. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು : ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರಬೇಕು. ಆಟೋಮೇಟಡ್ ಅನಲೈಜರ್‌ಗಳು, ಎಲೀಸ ರೀಡರ್‌ಗಳು, ಫ್ಲೂರಸೆಂಟ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯಂತಹ ಆಧುನಿಕ ತಪಾಸಣಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೫೦೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲತೆ ಗಳಿರಬೇಕು.

೪. ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ: ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ವೈದ್ಯರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.

★ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ಪೆಥಾಲಜಿ, ಮೈಕ್ರೋಬಯಾಲಜಿ ಅಥವಾ ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಅಥವಾ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

★ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಅರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಕೆಳಕಂಡ ಹಾಗಿರಬೇಕು.

೧. ವಿಜ್ಞಾನ ಪದವೀಧರ + ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ೧ ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಅನುಭವ.

೨. ಮೆಡಿಕಲ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರ.

೩. ಡಿಪ್ಲೋಮ ಇನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ- ಇದನ್ನು ರಾಜ್ಯಸರ್ಕಾರ, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಬೋರ್ಡ್, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದವರು ನಡೆಸಬಹುದು. ಡಿಪ್ಲೋಮ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಆನಂತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಳಿಸಿರಬೇಕು.

೪. ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೫ರಷ್ಟು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ಅವಶ್ಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯ ಅರ್ಹತೆಯಿರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಕನಿಷ್ಠ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಅರ್ಹತೆಯೊಡನೆ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

೫. ಹೊಸ ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೊದಲು, ಆ ತಂತ್ರಜ್ಞ ಅಗತ್ಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

★ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಾದರಿಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಮಾದರಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಮಾದರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು, ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕಾದಿಡಲು ಅವಕಾಶ, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು/ ಉಪಕರಣ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲ, ಆಟೋಕ್ಲೇವಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧತಾ ಅನುಕೂಲಗಳು, ಸ್ಲೈಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಟಿಶ್ಯೂಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳ ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ವರದಿ ಕೋಣೆಗಳು, ಸೆಮಿನಾರ್ ಕೋಣೆ, ಗ್ರಂಥಾಲಯ - ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಉಪಕರಣ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ವಿದ್ಯುತ್‌ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇರಬೇಕು.

★ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಗದಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು.

NABL ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳಿವು.

NABL ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಯಸುವ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬರಹದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವರು ವಿಸ್ತೃತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ೨-೩ ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ NABL ತಜ್ಞರು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ!

ಇದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವು ನೀಡುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್, ಥರ್ಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್‌ಗಳೆಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಅಲೆಯುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿರುವ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲದರ ಲಾಭ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರ ಅಕಾಲ ಮರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ■

ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.......

''ಯಾಕೆ ಮೀನಾಕ್ಷಿ..... ಕೆನ್ನೆ ಎಲ್ಲ ಊದಿಕೊಂಡಿದೆ? ಬಾಸುಂಡೆ ಬೇರೆ ಬಂದಿದೆ''

''ನನ್ನ ಯಜಮಾನ್ರು ಹೊಡೆದ್ರು''

''ನಿನ್ನ ಯಜಮಾನ್ರು ಒಂದು ವಾರ ಊರಲ್ಲಿ ಇರಲ್ಲ, ಟೂರ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗ್ತಾರೆ ಅಂತಿದ್ರಲ್ಲೆ......

''ಅಯ್ಯೋ.... ನಾನೂ ಹಾಗೇ ತಿಳ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ''



ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

(೧೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಬರಲಿವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳು !

HERZ/heu ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು HERZ /heuವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಾಶ ಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

HERZ /heu ವನ್ನು ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಮೇರಿಡಿಸೀಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಜರಿದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಇವೆಯಲ್ಲ..... ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳೊಡನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ .....?

ಡಿಸೀಸ್ ಮತ್ತು ಷೀವರ್ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದರು. HERZ /heu ಅನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿದರು. ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ಈ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತುಂಡುಗಳೆಲ್ಲ ಇಡಿಯಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತುಂಡುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಶಾದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋನಿ ಕ್ಯಾಸಲ್- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ೫ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾದ ಈಕೆ, ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಈಕೆಯಂತೆ ಇನ್ನೂ ೬೦ ಜನ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಸೀಮಿತ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಲಸಿಕೆ ನಿರುಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಬರದಿರಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಂತ್ರ-ಪ್ರತಿತಂತ್ರ :

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದವು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹೂಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರತ್ಯಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಲಸಿಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗ ಬಹುದು. ಇಂತಹ ಭೀತಿ ಸಂಕುಲೀಯ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತುಂಡನ್ನು ಬಳಸಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದಾಗ, ಆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಕಟ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಲಸಿಕೆ ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಲಸಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಹಲವು ಅಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹೂಡಲು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾಲಾ ವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಮನ ಖಚಿತ!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಅಸಾಧ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಲ್ಲವು. ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಣ್ಣೆರಚಬಲ್ಲವು. ವಿನಾವಣಾ ಕೋಶ ಗಳು ಹಾದುಹೋಗಲಾರದಂತಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾರವು. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ, ದುರ್ಬಲ ಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅವು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲವು!

ಶ್ರೀವಾಸ್ತವರಂತಹ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶತ್ರುವಿನ ಬಲ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಎದೆಗುಂದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ೨-೩ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕೊನೆಯ ಆಸೆ ಹೊತ್ತು ಬರುವ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಭರವಸೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ತಾಯಿ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಸತ್ತ ತನ್ನ ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಳು. ಆಕೆಯ ಮಗನಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರಿಗೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವರ ಮಗನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದಕ್ಕಿಸಿ ಕೊಡಬಲ್ಲೆ ನಾದರೆ ನನ್ನ ಜನ್ಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು.

ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆ : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹದ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಟಿ-ಕಣ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಂದ ಗಂತಿಕಣ ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

(೨೮ ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಬಂಜೆತನ ಶಾಪ ವಿಮೋಚನೆ

ಅಂತಹವನ ದುರ್ಬಲ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಬೆಳೆದ ಮಗು ತಂದೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲು ಎಲ್ಲಿದೆ ಖಾತರಿ?

★ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆ ಈಗಾಗಲೆ ಶಿಥಿಲ ಗೊಂಡಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ನೊಡನೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂಡಾಣು ಶೀಥಿಲೀಕರಣ, ಅಂಡಾಶಯ ಶೀಥಿಲೀಕರಣಗಳ ಕಾರಣ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸದಿರ ಬಹುದು........ ಮದುವೆಯಾಗದೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಚಪಲ, ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆ ? ಈ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಬ್ಬರೂ ಹರಹರ ಎಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲವೆ ! ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ೫೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿರುವ ೧೦೦ ಅಜ್ಜಿಯರು ಈಗ ಅಮ್ಮಂದಿರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

★ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಅಪ್ಪ, ಒಬ್ಬ ಅಮ್ಮ ಇರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಂಗಾಟಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ೫ - ೬ ಜನ ಹೆತ್ತವರಿರುವದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ !

ಓದುಗರೆ......

ಬಾಲಕರಿಲ್ಲದ ಬಾಲೆಯ ಬದುಕು ಬಾಡಿಗೆ ಎತ್ತು ದುಡಿದ ಹಾಗೆ. ಉಂಡು ಎಸೆದ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯ ಹಾಗೆ ಎಂದು ಜರಿದವರು ನಾವು. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಶಾಪ ವಿಮೋಚನೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ತಪ್ಪೆ ? ■

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ನಮಗೆ ನಗು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಈ ಮೊದಲು ನಗು ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಗುವಿನ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಶಿಶುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ನೂರು ಬಾರಿ ನಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ನಗು ಬಂದಾಗ, ನಕ್ಕ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಭೌತಿಕ ರಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು.

ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಫಲಹಾರೇಶ,

ಗಾ.ಮುಣ್ಣೂರಮಠ **ಚಿಕ್ಕನರಗುಂದ**

ಹದಿಹರೆಯ ಅದೆಷ್ಟು ಗೊಂದಲಮಯ

ಮಾರ್ಚ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ಹದಿಹರಯ ಅದೆಷ್ಟು ಗೊಂದಲಮಯ ಈ ಲೇಖನ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿತು. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ, ಭಾವಿ ಬದುಕಿಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾದಾಗ ಜೀವನದಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹದಿಹರಯವು ಜೀವನದ ಅತೀ ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟ. ಇದನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಕ್ಷೇಮ.

ಆಂಜನೇಯ ಬಿ. ಧನ್ವಂತ್ರಿ **ರಂಜೋಳ**

ರವೀಂದ್ರ ಎನ್. **ರಂಜೋಳ**

ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ಹದಿಹರೆಯ ಅದೆಷ್ಟು ಗೊಂದಲಮಯ ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಕಿವಿಮಾತುಗಳಂತು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹವಾಗಿವೆ.

ಅನಿತಾ ವಿ.ಪಾಟೀಲ **ಜಾಲಿಹಾಳ**

ಎಂ. ರಾಜಶೇಖರ **ಕುಷ್ಠಗಿ**

ಬಾಟಲ್ ನೀರು ಅದೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀರು ಅಗತ್ಯವಸ್ತು. ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕೇ ಬರಿದಾದಂತೆ. ಮಾರ್ಚ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಈ ನೀರು ಇಂದು ಸಂಶಯಿಸುವಂತಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಮಲೀನ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಇದೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲೇಖನ.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಚ. ಬಳಿಯಲಿ **ಜಾಲಿಹಾಳ**

ಟೆನ್‌ಷನ್‌ಗೆ ರಾಮಬಾಣ-ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದೈಹಿಕ -ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಪಾತ್ರದ ಲೇಖನ ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿತ್ತು, ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಸಂಗೀತ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬ ಅಂಶ ಅರಿಯದೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನದಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಕಾರ ವಾದಂತಾಗಿದೆ.

ಎಸ್.ಎಚ್. ಮಠಪತಿ **ದಾವಣಗೆರೆ**

ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ಲೇಖನ ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಸ್ತ್ರೀಯು ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಪುರುಷನ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾಲೂ ಇದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯದ ಉಬ್ಬು-ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ತುಂಡು ಉಡುಗೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಅನಾಹುತ ಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ **ಚಡಚಣ**

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದ ಹೊಸ ಉಪಚಾರ

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಗಿತ್ತು. ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠರವರು ''ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದ ಹೊಸ ಉಪಚಾರ'' ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ಲೇಖನ ''ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು'' ಬರಹ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರವರ ಹೊಸ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿತಕೋಟಿ **ಜಮಗಾ**

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ನಾನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಾದ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ'ಯನ್ನು ೪ ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮದೆ ಪ್ರಕಾಶನದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಈ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಪತ್ರಿಕೆಯು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ, ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಓದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಲ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಂಡು ಓದಿದೆ ಅದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈ ಸಲದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ' ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಮನಗೆದ್ದಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ತುಂಬಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸತ್ಯಗಳು, ವೈಚಾರಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ

ಎನ್.ಎಂ. ಬೋಡಗಂಡಿ **ತೋಳಮಟ್ಟಿ**